

美方高原自然の家 一般メニュー 令和2年7月13日～

自然学校期間以外はA、B、Cでのローテーションとなります。

月	火	水	木	金	土	日
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
A	B	C	A	B	C	A
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
B	C	A	B	C	A	B
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
C	A	B	C	A	B	C
8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
A	B	C	A	B	C	A
8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
B	C	A	B	C	A	B
8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
C	A	B	C	A	B	C
8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
A	B	C	A	B	C	A
8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
B	C	A	B	C	A	B

	A	B	C
朝食	ご飯	ご飯	ご飯
	さばの塩焼き	オムレツ	鮭の塩焼き
	プチシューマイ	岩津葱入りちくわ	ホタテ風味フライ
	納豆	ポークウインナー	カボチャのサラダ
	キャベツのおかか和え	レンコンのきんぴら	鶏つみれトマトソース煮
	スマイルポテト	キャベツとアスパラのツナサラダ	野菜サラダ
	人参のグラッセ	空まめ豆ガーリック炒め	梅しそ寒干し漬け
	切り干し大根	みそ汁	みそ汁
	みそ汁	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料
	乳酸菌飲料		
昼食	チキッと野菜の味噌ラーメン	カルビ丼	ジビエ鹿肉のタコライス
	アジフライ	小松菜磯和え	チキンナゲット
	*希望者：ご飯	若布のスープ	おくらとなめこのスープ
	日替わりゼリー	日替わりゼリー	日替わりゼリー
夕食	ご飯	ご飯	ご飯
	但馬牛と豆腐のデミソースハンバーグ	マスの西京焼き	豚テキ
	星のコロッケ	但馬地鶏のから揚げ	香住港産ハタハタフライ
	ミートソーススパゲティ	但馬野菜の信田煮	肉団子の甘酢和え
	ごろごろポテトと野菜のチーズグリル	ひじき煮	中華春雨
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	豆乳スープ	水菜と切り干し大根のスープ	チンゲン菜とシメジのスープ
	一口ケーキ	わらび餅	大福餅

*仕入状況によりメニューが一部変更になる場合があります。