

# 美方高原自然の家 一般メニュー 令和3年1月4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
1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
A	B	C	A	B	C	A
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
B	C	A	B	C	A	B
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
C	A	B	C	A	B	C
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
A	B	C	A	B	C	A
2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
B	C	A	B	C	A	B
2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
C	A	B	C	A	※	※
2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
A	B	C	A	B	C	A
2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
B	C	A	B	C	A	B

※2月13日、14日は別メニュー別途後日HP掲載

	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
	ーロケーキ	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。