

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

	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。