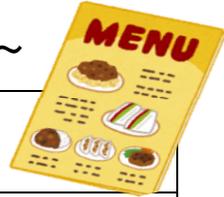


美方高原自然の家

自然学校週間メニュー（2泊3日）

令和3年5月10～



	1日目	2日目	3日目	
	<p>・ ご飯に使われるお米は、香美町産のお米を使用しています。</p> <p>・ 野菜等、仕入状況により若干メニューに変更がある場合があります。</p>	<p>ご飯 さばの塩焼き プチシューマイ 納豆 キャベツのおかか和え スマイルポテト 人参のグラッセ 切り干し大根 味噌汁 乳酸菌飲料</p> <p>1食あたり 632kcal</p>	<p>ご飯 オムレツ 岩津葱入りちくわ ポークウインナー レンコンきんぴら キャベツとアスパラツナサラダ 空まめ豆ガーリック炒め 味噌汁 乳酸菌飲料</p> <p>1食あたり 573kcal</p>	<p>ご飯の量がいつもより多く感じるかもしれませんが、自然学校期間しっかり活動できる用に多くなっています。食べられる時にしっかり食べて元気に活動してください！！</p>
	<p>ジビエ鹿肉のタコライス チキンナゲット オクラとなめこのスープ ミニクレープ</p> <p>1食あたり 618kcal</p>	<p>チキッと野菜の味噌ラーメン アジフライ オレンジゼリー 希望者：ご飯</p> <p>1食あたり 796kcal</p>	<p>苦手な食べ物ももし食べる事ができそうならこの機会にぜひ、チャレンジしてみてくださいね♪</p>	
	<p>ご飯 トンテキ 香住港産はたはたフライ 肉団子の甘酢和え 野菜サラダ 中華春雨 チンゲン菜とシメジのスープ りんご</p> <p>1食あたり 812kcal</p>	<p>ご飯 但馬牛と豆腐のデミソースハンバーグ 星のコロッケ ごろごろポテトの野菜チーズグリル ミートソーススパゲティ 野菜サラダ 豆乳クリームスープ 一口ケーキ</p> <p>1食あたり 853kcal</p>		