



	1日目	2日目	3日目	
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 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。 	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 1食あたり 632kcal	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 1食あたり 573kcal	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！！
昼食		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 1食あたり 618kcal	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 1食あたり 796kcal	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♪
夕食	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 1食あたり 812kcal	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 1食あたり 853kcal		