

# 美方高原自然の家 一般メニュー 令和3年12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
12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
B	C	A	B	C	A	B
12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
C	A	B	C	A	B	C
12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
A	B	C	休館日			
1月3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
休館日	C	A	B	C	A	B
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16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
	フチシューマイ	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	ポテトサラダ
	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	オレンジ	リンゴ

\*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。