



# 美方高原自然の家 自然学校週間ヘルシーメニュー (2泊3日)

令和4年5月～



	1日目	2日目	3日目	
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ ※レギュラーメニューを選んだら付くメニューです。</li> </ul>	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 ※ゆで卵	ご飯 オムレツ 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 ※フライドポテト	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様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		カルビ丼 小松菜磯和え 若布スープ グレープゼリー ※白身フライ		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ね♪
夕食	ご飯 トンテキ マグロメンチ串カツ 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 ※牛肉コロッケ	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 ※チキンナゲット		