

# 美方高原自然の家 一般メニュー 令和4年6月20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。

日	火	水	木	金	土	日
6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
C	A	B	C	A	B	C
6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
A	B	C	A	B	C	A
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
B	C	A	B	C	A	B
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
C	A	B	C	A	B	C
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
A	B	C	A	B	C	A
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
B	C	A	B	C	A	B

	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	焼きちくわ	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	そら豆ガーリック炒め	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	カルピ丼	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	マグロメンチ串カツ
	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	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。