

# 美方高原自然の家

# 自然学校週間メニュー（2泊3日）

令和4年9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になります。</li> </ul>	ご飯 さばの塩焼き 焼きちくわ 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 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 1食あたり 632kcal ※ゆで卵	ご飯 オムレツ コーンボール ポークウインナー かぼちゃサラダ キャベツとアスパラのツナ和え 野菜豆ごった煮 味噌汁 乳酸菌飲料 ※フライドポテト 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		鹿肉カレー コーンサラダ グレープゼリー ※チキンナゲット 1食あたり 755kcal	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ね♪
夕食	ご飯 トンテキ シュウマイ 肉団子の照焼き 海藻サラダ 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 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 ※鶏つみれ 1食あたり 853kcal	 	