

美方高原自然の家 一般メニュー 令和5年1月4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	月	火	水	木	金	土	日
			1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
			A	B	C	A	B
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	
C	A	B	C	A	B	C	
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	
A	B	C	A	B	C	A	
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	
B	C	自然学校期間	自然学校期間	自然学校期間	A	B	
1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	
C	A	B	C	A	B	C	
2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	
A	B	C	A	B	C	A	

	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 の みそ汁	野菜サラダ
	人参のグラッセ	空まめ豆カレーライス炒め	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	チキンステーキ
	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	野沢菜の煮物
	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。