

# 美方高原自然の家 一般メニュー 令和5年2月9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
			2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
			A	B	C	A
2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
B	C	A	B	C	A	B
2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
C	A	B	C	A	B	C
2月27日	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
A	B	C	A	B	C	A
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
B	C	A	B	C	A	B
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19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
	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	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	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
	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。