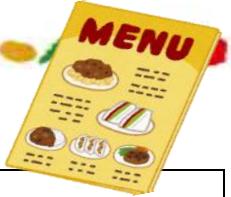




美方高原自然の家

自然学校週間メニュー

令和5年9月～



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食	<p>・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。</p> <p>・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。</p> 	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ SKS 海藻サラダ 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料</p> <p>575kcal</p>	<p>ご飯 メンチカツ キャベツのおかか和え 二種類の蒸しシューマイ 福神漬け みそ汁 乳酸菌飲料</p> <p>711kcal</p>	<p>ご飯 さば竜田 ビッグ肉団子 コーンボール ゆで野菜 ひじきサラダ みそ汁 乳酸菌飲料</p> <p>673kcal</p>	<p>ご飯 アジフライ 焼きちくわ 玉子豆腐 たくあんの三色あえ 野菜サラダ みそ汁 乳酸菌飲料</p> <p>660kcal</p>
昼食	<p>・ご飯はお茶碗一杯分(推奨量)で 336kcal です。 大盛で 504kcal、小盛で 168kcal になります。</p>	<p>ポークのハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>834kcal</p>	<p>チキッと野菜の味噌ラーメン ビッグ揚げ餃子 中華はるさめ りんごゼリー</p> <p>希望者：ご飯 751kcal</p>	<p>ジビエ鹿肉のタコライス シーチキンサラダ 若布スープ ぶどうゼリー</p> <p>705kcal</p>	<p>豚の生姜焼き丼 チキンナゲット 彩野菜スープ オレンジゼリー</p> <p>871kcal</p>
夕食	<p>但馬牛ご飯 豆腐のみそ汁 カレイの唐揚げ 五目豆 野沢菜の煮物 野菜サラダ さつまいもの甘露煮</p> <p>684kcal</p>	<p>ご飯 キムチスープ 鶏のあおさ揚げ サバのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 野菜サラダ りんご</p> <p>733kcal</p>	<p>ご飯 かぼちゃのみそ汁 トマトソースハンバーグ フライドポテト 白身魚フライ 絹厚揚げ 野菜サラダ 一口ケーキ</p> <p>809kcal</p>	<p>美方ルビー小豆ご飯 田舎汁 ロールキャベツ 鶏つみれ 牛肉とごぼうの炒め煮 いんげんの胡麻和え 野菜サラダ トリプルベリーダブル</p> <p>778kcal</p>	<p>☆4泊5日、たくさん食べて元気に活動してくださいね♪</p> 