美方高原自然の家　　自然学校週間メニュー

令和７年９月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食	・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。 	ご飯 焼きサバ 肉団子 きんぴらごぼう サラダ みそ汁	クロワッサン ロールパン いちごジャム ミートポテト サラダ ポトフ ヨーグルト	ご飯 ハッシュドポテト ソーセージ 野菜ふりかけ サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 オムレツ ハム ほうれん草のごま和え 味付海苔 サラダ みそ汁
昼食		わかめうどん 野菜かき揚げ グレープゼリー 希望者：ご飯 ※９月限定で冷やしうどんになります	野菜たっぷり焼きそば 蝶のしずくスープ りんごゼリー 希望者：ご飯	鹿肉の醤油ラーメン サラダ ごま団子 希望者：ご飯 	鶏の唐揚げ丼 サラダ わかめスープ オレンジゼリー
夕食	ご飯 豚の生姜焼き マッシュポテト サラダ みそ汁 フルーツポンチ	ご飯 すき焼き 漬け物 	ご飯 鶏の照り焼き 揚げ餃子 きゅうりとわかめの酢の物 サラダ 中華スープ ミニたい焼き	ご飯 三元豚のトンカツ じゃがバター 春雨サラダ サラダ キムチスープ りんご	☆4 泊 5 日、たくさん食べて元気に活動してくださいね♪