

# 食事メニュー

R6. 4～

北毛青少年自然の家  
サンモールひさご(株式会社サンモール)

★夕食はA、B、C からお選びください。

★ジュースもオレンジ、りんご、ぶどう から選ぶことができます。

夕食A (カツ丼)



夕食A

<メニュー内容>

- ・カツ煮
- ・フライドポテト
- ・中華ポテト
- ・小松菜おひたし
- ・竹輪煮
- ・フルーツ
- ・生野菜
- ・果汁ジュース100%
- ・玉ねぎ野菜スープ
- ・ライス

カロリー数：**1038kcal**

夕食B (牛丼)



夕食B

<メニュー内容>

- ・牛丼
- ・厚焼玉子
- ・キャベツ塩もみ
- ・ブロッコリーツナサラダ
- ・生野菜
- ・鶏ムネの蒲焼
- ・フルーツ
- ・果汁100%ジュース
- ・みそ汁
- ・ライス

カロリー数：**982kcal**

夕食C (ハンバーグ)



夕食C

<メニュー内容>

- ・煮込ハンバーグ
- ・竹輪天
- ・大根浅漬け
- ・鶏ムネ竜田揚げ
- ・菜の花おひたし
- ・生野菜
- ・フルーツ
- ・果汁100%ジュース
- ・みそ汁
- ・ライス

カロリー数：**1006kcal**

## 1 回目朝食



<メニュー内容>

- ・ロースハム
- ・パスタ
- ・スクランブルエッグ
- ・グルメ肉だんご
- ・骨無し鮭塩焼き
- ・ウインナー
- ・生野菜
- ・ふりかけ
- ・美味しい牛乳パック
- ・みそ汁
- ・ライス

**【776Kcal】**

※R5 年度の内容から変更になっています。

## 2 回目朝食



<メニュー内容>

- ・ベーコン焼き
- ・パスタ
- ・野菜オムレツ
- ・納豆カップ
- ・ポテトサラダ
- ・骨無し鯖塩焼き
- ・ミートボール
- ・生野菜
- ・美味しい牛乳パック
- ・野菜スープ
- ・ライス

**【825Kcal】**

※R5 年度の内容から変更になっています。

## 3 回目朝食



<メニュー内容>

- ・目玉焼き
- ・パスタ
- ・ポテトチーズ焼き
- ・海苔佃煮
- ・豆腐ハンバーグ
- ・マカロニサラダ
- ・鶏つくね串
- ・生野菜
- ・美味しい牛乳パック
- ・みそ汁
- ・ライス

カロリー数：**793kcal**

## 1 回目昼食



<メニュー内容>

- ・豚ロース生姜焼き (キャベツ)
- ・ナポリタンサラダ
- ・ジャンボ肉シュウマイ
- ・こんにゃく煮 (自家製)
- ・自家製鶏もも竜田揚げ
- ・中華ポテト
- ・自家製きゅうり漬け
- ・おいお茶
- ・みそ汁
- ・ライス

## 2 回目昼食



<メニュー内容>

- ・照焼きチキン (キャベツ)
- ・コロッケ
- ・さつま揚げ煮
- ・ほうれん草ごま和え
- ・餃子おろし和え
- ・マカロニサラダ
- ・豚ロース蒲焼
- ・おいお茶
- ・みそ汁
- ・ライス

## 3 回目昼食



<メニュー内容>

- ・牛肉コロッケ (キャベツ)
- ・春雨サラダ
- ・焼き餃子
- ・大根挽肉煮
- ・玉子とうふ
- ・アジ竜田揚げ
- ・おいお茶
- ・みそ汁
- ・ライス



## 登山弁当



おにぎり 2個  
唐揚  
ミニオムレツ  
ウインナー  
ゼリー

### パック弁当① ※昼食におすすめ



ウインナー  
煮物\*  
ミニオムレツ  
牛肉コロッケ(キャベツ)  
フルーツ  
梅、ごま  
香物\*  
野菜  
春雨サラダ  
揚げ餃子  
アジ竜田揚げ  
ごはん

\* 香物、\* 煮物につきましてはひさご弁当当日メニューになりますので宜しくお願い致します。  
(写真とは異なります。)・・・成分については団体様との打ち合わせでの対応とさせていただきます。

### パック弁当② ※昼食におすすめ



ピリ辛フランク  
野菜ミンチ巻  
ハムカツ  
ジャンボ肉シュウマイ  
フルーツ  
厚焼玉子  
煮物\*  
梅、ごま  
香物\*  
ポテトサラダ  
野菜  
ごはん

\* 香物、\* 煮物につきましてはひさご弁当当日メニューになりますので宜しくお願い致します。  
(写真とは異なります。)・・・成分については団体様との打ち合わせでの対応とさせていただきます。