

# 食事メニュー

R7. 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、アップル、グレープ から選ぶことができます。

## 夕食A (かつ煮)



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  
しょう油ドレッシング  
生野菜  
果汁ジュース  
玉ねぎスープ  
ライス

## 夕食B (とんかつ)



とんかつ  
ソース  
厚焼玉子  
小松菜おひたし  
ブロッコリーツナサラダ  
しょう油ドレッシング  
生野菜  
鶏ムネの蒲焼  
フルーツ  
果汁ジュース  
みそ汁  
ライス

## 夕食C (ハンバーグ)



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  
しょう油ドレッシング  
生野菜  
フルーツ  
果汁ジュース  
みそ汁  
ライス

## 1回目朝食



ロースハム  
パスタ  
スクランブルエッグ  
たれ付き肉だんご  
骨無し鮭塩焼き  
ウインナー  
しょう油ドレッシング  
生野菜  
たまごふりかけ  
牛乳パック  
みそ汁  
ライス

## 2回目朝食



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  
しょう油ドレッシング  
生野菜  
牛乳パック  
野菜スープ  
ライス

## 3回目朝食



目玉焼き (パスタ)  
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  
しょう油ドレッシング  
生野菜  
牛乳パック  
みそ汁  
ライス

## 1 回目昼食



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 (伊藤園)  
みそ汁  
ライス

## 2 回目昼食



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 (伊藤園)  
みそ汁  
ライス

## 3 回目昼食



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 (伊藤園)  
みそ汁  
ライス

## 登山弁当 (500 円)



ウインナー  
鶏もも唐揚げ  
焼き海苔  
梅  
鮭  
米

## パック弁当①(600 円) ※昼食におすすめ



ウインナー  
ひじき煮  
牛肉コロッケ (キャベツ)  
フルーツ  
梅  
ごま  
桜大根  
野菜  
ポテトサラダ  
揚げ餃子  
アジ竜田揚げ  
ライス

## パック弁当②(600 円) ※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  
ひじき煮  
梅  
ごま  
桜大根  
ポテトサラダ  
野菜  
ライス