

献立表

県立東毛青少年自然の家（基本メニュー）

日付	幼児	児童	中学生以上
朝食	ごはん140g みそ汁 厚焼き玉子 肉団子 切干大根の煮物 フライドオニオン入り ポテトサラダ ふりかけ	ごはん200～220g みそ汁 厚焼き玉子 肉団子 切干大根の煮物 フライドオニオン入り ポテトサラダ ふりかけ	ごはん260g みそ汁 厚焼き玉子 肉団子 切干大根の煮物 フライドオニオン入り ポテトサラダ ふりかけ
昼食	ごはん140g カレー ハムカツ マカロニサラダ みかんヨーグルト	ごはん200～220g カレー ハムカツ マカロニサラダ みかんヨーグルト	ごはん260g カレー ハムカツ マカロニサラダ みかんヨーグルト
夕食	ごはん140g スープ ハンバーグ 鶏の唐揚げ 2個 ポテトフライ ブロッコリーの和え物	ごはん200～220g スープ ハンバーグ 鶏の唐揚げ 3個 ポテトフライ ブロッコリーの和え物	ごはん260g スープ ハンバーグ 鶏の唐揚げ 4個 ポテトフライ ブロッコリーの和え物
一日合計	エネルギー 1800kcal 蛋白質 60.0g 脂質 65.0g 食塩 9.0g	エネルギー 2700～2900kcal 蛋白質 89.0～92.0g 脂質 100.0～105.0g 食塩 11.0～12.0g	エネルギー 3100kcal 蛋白質 105.0g 脂質 110.0g 食塩 14.0g

※ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更になる場合もあります。