とちぎ海浜自然の家　　冬メニュー　（2023年）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食							
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	バターロール	バターロール	バターロール	バターロール	バターロール	バターロール	バターロール
	玉葱と油揚げの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	いんげんと油揚げの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	人参と油揚げの味噌汁	いんげんと油揚げの味噌汁
	厚焼き玉子	プレーンオムレツ	ミックススクランブルエッグ	厚焼き玉子	プレーンオムレツ	ミックススクランブルエッグ	目玉焼き
	ミートボール	ボイルウインナー	白身魚フライ	ミートボール	ボイルウインナー	チキンナゲット	ボイルウインナー
	きんぴらごぼう	ひじき煮	きんぴらごぼう	切干大根煮	れんこんきんぴら	ひじき煮	切干大根煮
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）
	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）
	オレンジ	グレープフルーツ	ヨーグルト	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	ヨーグルト
	いちご＆マーガリン	いちご＆マーガリン	いちご＆マーガリン	いちご＆マーガリン	いちご＆マーガリン	いちご＆マーガリン	いちご＆マーガリン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
昼食							
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌ラーメン	ポークカレー	けんちんうどん	チキンカレー	味噌ラーメン	ポークカレー	けんちんうどん
	イカ野菜炒め	豚肉と野菜の炒め	チャプチェ	イカ野菜炒め	豚肉と野菜の炒め	チャプチェ	麻婆ナス
	ピーマン肉詰めフライ	アジフライ	野菜コロッケ	ピーマン肉詰めフライ	アジフライ	メンチカツ	野菜コロッケ
	キャベツとしめじのおかか和え	もやしといんげんの香味和え	コーンバター風味	キャベツとしめじのおかか和え	もやしといんげんの香味和え	アジアン風ホクホクポテト	コーンバター風味
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	スナップエンドウ	わかめ	スナップエンドウ	わかめ	スナップエンドウ	わかめ	スナップエンドウ
	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）
	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）
	大福	クレープ（イチゴ）★	大福	クレープ（イチゴ）★	大福	クレープ（イチゴ）★	大福
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
夕食							
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ごぼうと油揚げのすまし汁	オクラと人参のすまし汁	玉ねぎとわかめのすまし汁	ごぼうと油揚げのすまし汁	オクラと人参のすまし汁	きのこのすまし汁	玉ねぎとわかめのすまし汁
	鶏ももものネギ塩	ハンバーグ	チキンカツ	鶏ももものネギ塩	ハンバーグ	まぐろカツ	チキンカツ
	揚げ餃子	水餃子	肉団子と白菜	揚げ餃子	水餃子	肉団子と白菜	水餃子
	蒸しさつま芋	イカカツ	蒸し焼売	蒸しさつま芋	イカカツ	蒸し焼売	イカカツ
	ポトフ	麻婆春雨	キャベツ・ツナコーン炒め	ポトフ	麻婆春雨	イカとブロッコリーのペペロンチーノ	キャベツ・ツナコーン炒め
	フライドポテト（にんにく塩味）	フライドポテト（のり塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（にんにく塩味）	フライドポテト（のり塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（のり塩味）
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	ポテトサラダ	マカロニサラダ	春雨サラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ
	プリン★	ぶどうorりんごゼリー★	プリン★	ぶどうorりんごゼリー★	プリン★	ぶどうorりんごゼリー★	プリン★
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶