とちぎ海浜自然の家　　秋メニュー　（2024年）

2024/6/30

	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
	きのこと油揚げの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	人参と油揚げの味噌汁	もやしといんげんの味噌汁	きのこと油揚げの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	人参と油揚げの味噌汁
	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	プレーンオムレツ	厚焼き玉子	プレーンオムレツ
	チキンナゲット	白身魚フライ	ボイルウインナー	ミートボール	白身魚フライ	チキンナゲット	ボイルウインナー
	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	きんぴらごぼう	切干大根煮
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
	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）
	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）
	グレープフルーツ	ヨーグルト	グレープフルーツ	ヨーグルト	グレープフルーツ	ヨーグルト	オレンジ
	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム
	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
	秋野菜麻婆	ナス塩炒め	秋野菜の酢豚風煮	野菜炒め	秋野菜麻婆	ナス塩炒め	秋野菜の酢豚風煮
	メンチカツ	レンコン肉詰めフライ	揚げ餃子	コロッケ	メンチカツ	レンコン肉詰めフライ	揚げ餃子
	じゃが芋のにんにくおかか和え	もやしのピリ辛和え	コーンじゃがバター	ブロッコリーのおかか和え	じゃが芋のにんにくおかか和え	もやしのピリ辛和え	コーンじゃがバター
	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
	スナップエンドウ	ヤングコーン	スナップエンドウ	ヤングコーン	スナップエンドウ	ヤングコーン	スナップエンドウ
	高菜炒め	コンニャクごぼう	高菜炒め	コンニャクごぼう	高菜炒め	コンニャクごぼう	高菜炒め
	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）
	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）
	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	キャベツと人参のすまし汁	ごぼうと油揚げのすまし汁	オクラと人参のすまし汁	玉ねぎとわかめのすまし汁
	ハンバーグ	鶏の唐揚げ	ひとくちとんかつ	鶏ももの照り焼き	ハンバーグ	鶏の唐揚げ	ひとくちとんかつ
	アジフライ	蒸しさつま芋	蒸し焼売	白身魚の一口竜田揚げ	アジフライ	蒸しさつま芋	蒸し焼売
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ	中華肉団子	麻婆春雨	ツナコーン炒め	麻婆春雨	イカとブロッコリーのペペロンチーノ	中華肉団子
	クリームシチュー	水餃子	里芋のカレー煮	大根の中華煮	クリームシチュー	水餃子	里芋のカレー煮
	フライドポテト（パセリ塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（のり塩味）	フライドポテト（にんにく塩味）	フライドポテト（パセリ塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（のり塩味）
	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
	春雨サラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ
	青かっぱ漬け	つぼ漬け	青かっぱ漬け	つぼ漬け	青かっぱ漬け	つぼ漬け	青かっぱ漬け
	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