

食事メニュー

R 5. 4 ~

北毛青少年自然の家
(株)ひさご

★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%
- ・みそ汁
- ・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
- ・玉ねぎ野菜スープ
- ・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
- ・スクランブルエッグ
- ・グルメ肉だんご
- ・焼き海苔
- ・ウインナー
- ・骨無し鯖塩焼き
- ・ふりかけ
- ・生野菜
- ・美味しい牛乳パック
- ・みそ汁
- ・ライス

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

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