

献立表

県立東毛青少年自然の家（Aメニュー）

日付	幼 児	児 童	中学生以上
朝 食	ごはん140g みそ汁 玉子焼き 1切れ 肉団子 2個 焼き魚(サワラ) ポテトサラダ 漬物	ごはん200～220g みそ汁 玉子焼き 2切れ 肉団子 3個 焼き魚(サワラ) ポテトサラダ 漬物	ごはん260g みそ汁 玉子焼き 3切れ 肉団子 4個 焼き魚(サワラ) ポテトサラダ 漬物
昼 食	ごはん140g カレーライス コーンコロッケ スパサラ フルーツポンチ ジュース	ごはん200～220g カレーライス コロッケ(牛肉入り) スパサラ フルーツポンチ ジュース	ごはん260g カレーライス コロッケ(牛肉入り) スパサラ フルーツポンチ ジュース
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 ブロッコリーのナムル (仕入れ等の状況で春雨サラダ に変更の場合あり)	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 ブロッコリーのナムル (仕入れ等の状況で春雨サラダ に変更の場合あり)	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 ブロッコリーのナムル (仕入れ等の状況で春雨サラダ に変更の場合あり)
一 日 合 計	エネルギー 1845 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 68.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 2736～2917 kcal 蛋白質 89.7～92.9 g 脂質 102.6～107.4 g 食塩 12.5 g	エネルギー 3275 kcal 蛋白質 108.3 g 脂質 119.8 g 食塩 14.3 g

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。