



# なす高原自然の家 食堂メニュー

2020年9月1日～2020年11月30日

2020年9月1日～2020年11月30日				
サイクル	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3
	9月	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28
	10月	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31
	11月	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30
朝食	主菜1	ウインナー	ミートボール	ウインナー
	主菜2	オムレツ	オムレツ	オムレツ
	副菜	切干大根の煮物	レンコンきんぴら	ひじき煮物
	汁物	わかめ味噌汁	白菜と人参の味噌汁	玉ねぎとほうれん草の味噌汁
	共通メニュー	サラダ・梅干し・ご飯・ふりかけ・納豆・牛乳・麦茶		
昼食	主食	牛丼	秋野菜カレー	親子丼
	副菜	ニンニクの芽炒め	ミニコロッケ	ねじれこんにゃくの煮物
	汁物	野菜たっぷり味噌汁	コンソメスープ	澄まし汁
	共通メニュー	サラダ・青かっぱ漬・麦茶		
夕食	主菜1	トンカツ膳風	デミハンバーグと鶏の唐揚げプレート	ミックスフライ（エビ・白身フライ・イカ）
	副菜1	野菜炒め	高野豆腐の卵とじ	きのこのほうれん草ソテー
	副菜2	ポテトフライ	コンソメポテトフライ	のり塩ポテトフライ
	汁物	けんちん汁	コーンスープ	豚汁
	デザート	カップミカンゼリー	カップミカンゼリー	カップティラミス
	共通メニュー	サラダ・さくら漬け・ご飯・オレンジジュース・麦茶		