

令和6年度

食事献立表

ふれあい合宿

北九州市立玄海青年の家

	朝食	昼食	夕食
1 日 目		こんこんカレーライス (こんにゃく、れんこん入り) ごぼうサラダ おぼろスープ オレンジ	メンチカツ マッシュポテト カラフル温野菜 春雨のツナ和え 塩豚汁 ・ ご飯 豆乳入り蒸しパン(手作り)
2 日 目	オムレツ ミニハンバーグ ほうれん草のソテー みそ汁(切干大根、にんじん、ねぎ) ご飯 のり佃煮	【 竜田あげ弁当 】 竜田あげ ・ 牛肉コロッケ 炒めスパゲティ ・ ブロッコリー ごぼうと鶏皮のしぐれ煮 ご飯 ・ ごま塩 桜漬け	チキン南蛮タルタルソース にんじんグラッセ ・ ブロッコリー フライドポテト・温野菜・きのこのマリネ もやしとちんげん菜の ^{パイタン} 白湯スープ ご飯 いちごブチシュークリーム
3 日 目	はんぺんオーロラソース添え 肉だんご れんこんとひじきの炒り煮 みそ汁(じゃがいも、えのき、ねぎ) ご飯 たまごふりかけ		