

令和7年度

ふれあい合宿 献立表

北九州市立 もじ少年自然の家
令和7年3月作成

●基本メニュー

	朝 食	昼 食	夕 食
一 日 目		コロッケのせ こんにゃく入りカレーライス 青菜のごまマヨ和え わかめスープ 白玉きなこ	ハンバーグオニオンソース スマイルポテト にんじんグラッセ スパサラダ 豆乳スープ ごはん プチシュークリーム
二 日 目	オムレツの野菜あんかけ しゅうまい れんこんとひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん のり佃煮	三色そばろごはん 渚の酢の物 きざみあげうどん ミニタイヤキ	特製チキン南蛮タルタルソース 枝豆 春雨のツナ和え ポパイスープ ごはん いちごゼリー
三 日 目	はんぺんオーロラソース添え ミートボール ほうれん草のソテー みそ汁 ごはん ふりかけ		

●選択メニュー【弁当】

	朝 食	昼 食	夕 食
一 日 目		コロッケのせ こんにゃく入りカレーライス 青菜のごまマヨ和え わかめスープ 白玉きなこ	ハンバーグオニオンソース スマイルポテト にんじんグラッセ スパサラダ 豆乳スープ ごはん プチシュークリーム
二 日 目	オムレツの野菜あんかけ しゅうまい れんこんとひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん のり佃煮	鶏唐揚げ ちくわ磯辺揚げ 炒めスパ 卵焼き たこウインナー ブロッコリー ごぼうのしぐれ煮 ごはん ごま塩	特製チキン南蛮タルタルソース 枝豆 春雨のツナ和え ポパイスープ ごはん いちごゼリー
三 日 目	はんぺんオーロラソース添え ミートボール ほうれん草のソテー みそ汁 ごはん ふりかけ		

●選択メニュー【飯盒炊飯】

	朝 食	昼 食	夕 食
一 日 目		三色そばろごはん 渚の酢の物 きざみあげうどん ミニタイヤキ	ハンバーグオニオンソース スマイルポテト にんじんグラッセ スパサラダ 豆乳スープ ごはん プチシュークリーム
二 日 目	オムレツの野菜あんかけ しゅうまい れんこんとひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん のり佃煮	飯盒炊飯カレーライス スープ ピーチゼリー	特製チキン南蛮タルタルソース 枝豆 春雨のツナ和え ポパイスープ ごはん いちごゼリー
三 日 目	はんぺんオーロラソース添え ミートボール ほうれん草のソテー みそ汁 ごはん ふりかけ		