

令和8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8年3月作成

●基本メニュー

	朝 食	昼 食	夕 食
1 日 目		こんこんカレーライス 野菜のごまドレしかけ わかめスープ ヨーグルト風ゼリー	手作りおからハンバーグ スマイルポテト にんじんグラッセ ライスパスタサラダ 豆乳スープ ごはん いちごゼリー
2 日 目	メンチカツ 野菜ソテー れんこんとひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん	鶏そぼろごはん 渚の酢の物 きざみあげ米粉うどん 黒糖プリン	チキン南蛮特製タルタル 枝豆 春雨のツナ和え ポパイスープ ごはん 青りんごゼリー
3 日 目	厚揚げと肉だんごの すき焼き風煮 塩金平 みそ汁 ごはん 漬け物		

●選択メニュー【弁当】

	朝 食	昼 食	夕 食
1 日 目		こんこんカレーライス 野菜のごまドレしかけ わかめスープ ヨーグルト風ゼリー	手作りおからハンバーグ スマイルポテト にんじんグラッセ ライスパスタサラダ 豆乳スープ ごはん いちごゼリー
2 日 目	メンチカツ 野菜ソテー れんこんとひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん	鶏唐揚げ ちくわ磯辺揚げ 甘酢肉だんご 炒めスパ ブロッコリー ごぼうのしぐれ煮 ごはん ごま塩	チキン南蛮特製タルタル 枝豆 春雨のツナ和え ポパイスープ ごはん 青りんごゼリー
3 日 目	厚揚げと肉だんごの すき焼き風煮 塩金平 みそ汁 ごはん 漬け物		

●選択メニュー【飯盒炊飯】

	朝 食	昼 食	夕 食
1 日 目		鶏そぼろごはん 渚の酢の物 きざみあげ米粉うどん 黒糖プリン	手作りおからハンバーグ スマイルポテト にんじんグラッセ ライスパスタサラダ 豆乳スープ ごはん いちごゼリー
2 日 目	メンチカツ 野菜ソテー れんこんとひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん	飯盒炊飯カレーライス スープ ピーチゼリー	チキン南蛮特製タルタル 枝豆 春雨のツナ和え ポパイスープ ごはん 青りんごゼリー
3 日 目	厚揚げと肉だんごの すき焼き風煮 塩金平 みそ汁 ごはん 漬け物		