

美方高原自然の家一般メニュー 平成29年1月16日～2月28日

月曜日から金曜日の昼食までは、自然学校メニューとなります。

金曜日の夕食からABCでのローテーションとなります。

月	火	水	木	金	土	日
1月16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
自然学校期間				A	B	C
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
自然学校期間				B	C	A
30日	31日	2月1日	2日	3日	4日	5日
自然学校期間				C	A	B
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
自然学校期間				A	B	C
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
自然学校期間				B	C	A
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
B	C	A	B	C	A	B
27日	28日					
C	A					

	A	B	C
朝食	ご飯	ご飯	ご飯
	揚げ豆腐	サケの塩焼き	サバの塩焼き
	ポークウインナー	ねばねば野菜和え	れんこんの酢っきり和え
	イワシつみれの煮物	ちくわ	白和え
	キャベツのカレー風味	うの花	鶏ごぼういなりと小松菜の炊き合わせ
	梅しそ漬け	温野菜サラダ	牛肉ごぼう
	佃煮のり	きょうろ	納豆
	黒ゴマごぼう		
	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料
昼食	きのこの炊き込みご飯	鹿肉のドライカレー	古代米のユーリンチー丼
	牛肉コロッケ	つくね棒	チンゲン菜とベーコンの炒め物
	にゅう麺	フライドポテト	ワカメスープ
		寒天スープ	
日替わりゼリー	日替わりゼリー	日替わりゼリー	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯
	但馬牛と豆腐のデミチーズハンバーグ	ごろごろチキンのみぞれ和え	チンジャオロース
	白身フライ	ロールキャベツ	香住港産はたはたのフライ
	トマトソーススパゲティ	星のコロッケ	サラダ
	さつまいもときこのマリネ	サラダ	肉シューマイ
	温野菜サラダ	さんま甘露煮	中華春雨
	ハウレン草のオニオンスープ	但馬野菜ともやしの吸い物	なめこの中華スープ
	ーロケーキ	水まんじゅう	ごま団子

* 食堂で使用されているお米はすべて香美町産を使用しています。

* アレルギーをお持ちの方は、昼食の日替わりデザートに関しましては原材料表をご確認ください。

* 当食堂のメニューには、生卵(マヨネーズ含む)・えび・カニ・ナッツ類は使用しておりません。