

様 献立表(予定)

平成22年6月11日現在

@6,300		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
朝食 貸切時... バイキング 相宿時... 個別	肉		ベーコン	ハム	ウインナー	ハム
	魚		ミートボール	ナゲット	ベーコン	ミートボール
	卵		鯖塩焼き	マス塩焼き	鯖塩焼き	鯖塩焼き
	サラダ		オムレツ	スクランブルエッグ	卵焼き	オムレツ
	炒め		ゆで卵	目玉焼き	ゆで卵	目玉焼き
	煮物・ 和え物		生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	炭水化物		野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め
	香の物		筑前煮	ひじき煮	筑前煮	ひじき煮
	汁物		おひたし	キンピラ	おひたし	キンピラ
	デザート		ごはん、パン	ごはん、パン	ごはん、パン	ごはん、パン
飲物	納豆	納豆	納豆	納豆		
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ		
	漬物	漬物	漬物	漬物		
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
	果物(バナナ、オレンジ)	果物(バナナ、オレンジ)	果物(バナナ、オレンジ)	果物(バナナ、オレンジ)		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	果物ジュース	果物ジュース	果物ジュース	果物ジュース		
昼食	メイン (サラダ)	冷やしうどん	カレーライス	ミートソース	冷やし中華	豚丼
	デザート	ゼリー	サラダバー	サラダバー	ゼリー	サラダバー
			果物(スイカ)	果物(ブドウ)		果物(スイカ)
夕食 貸切時... バイキング 相宿時... 個別	肉	鶏肉ソテー トマトソース	ポークソテー	ハンバーグ	豚肉生姜焼き	
	魚	エビフライ	鮭のムニエル	白身魚のフライ	サクラマスのかき揚げ	
	付け合せ	ポテトサラダ	フライドポテト	ポテトサラダ	フライドポテト	
	サラダ	揚げシューマイ	鶏から揚げ	タコから揚げ	ナポリタン	
	煮物・ 和え物	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	
	炭水化物	ヤマウド和え物	身欠き鯉の煮物	ゼンマイ煮物	ヒラタケの炒め	
	香の物	ナスの味噌炒め	カボチャ煮	おひたし	ナスの味噌炒め	
	汁物	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	デザート	漬物	漬物	漬物	漬物	
		味噌汁	けんちん汁	味噌汁	けんちん汁	
	果物(ブドウ)	杏仁豆腐風	プチケーキ	果物ヨーグルト和え		



※食材の入荷状況により若干変更になることがあります。ご了承ください。

奥只見ネイチャーカレッジ

様 献立表(予定)

平成22年6月11日現在

@5,250		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
朝食 貸切時... バイキング 相宿時... 個別	肉	/	ベーコン ミートボール	ハム ナゲット	ウインナー ベーコン	ハム ミートボール
	魚		鯖塩焼き	マス塩焼き	鯖塩焼き	鯖塩焼き
	卵		オムレツ ゆで卵	スクランブルエッグ 目玉焼き	卵焼き ゆで卵	オムレツ 目玉焼き
	サラダ		生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ
	炒め		野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め
	煮物・和え物		筑前煮	ひじき煮	筑前煮	ひじき煮
	炭水化物		おひたし ごはん	キンピラ ごはん	おひたし ごはん	キンピラ ごはん
	香の物		納豆	納豆	納豆	納豆
	漬物		ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	汁物 飲物		漬物 味噌汁 牛乳	漬物 味噌汁 牛乳	漬物 味噌汁 牛乳	漬物 味噌汁 牛乳
昼食	メイン (サラダ)	冷やしうどん	カレーライス サラダバー	ミートソース サラダバー	冷やし中華	豚丼 サラダバー
	肉(陶板等) 付け合せ サラダ	鶏肉ソテー トマトソース ポテトサラダ 生野菜サラダ	ポークソテー フライドポテト 生野菜サラダ	ハンバーグ ポテトサラダ 生野菜サラダ	豚肉生姜焼き フライドポテト 生野菜サラダ	/
煮物・和え物	ヤマウド和え物 ナスの味噌炒め	身欠き鯉の煮物 カボチャ煮	ゼンマイ煮物 おひたし	ヒラタケの炒め ナスの味噌炒め		
炭水化物	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
香の物	漬物	漬物	漬物	漬物		
汁物	味噌汁	けんちん汁	味噌汁	けんちん汁		
デザート	果物	果物	果物	果物		

※食材の入荷状況により若干変更になることがあります。ご了承ください。

奥只見ネイチャーカレッジ