

2026年 1月

R7年度 第1回ジュニアスキースクール

食事メニュー

|    |   | 朝食                                                                                         | 昼食                                 | 夕食                                                           |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 23 | 金 |                                                                                            |                                    | I<br>タレカツ<br>千切りキャベツ<br>ワカメとハムのナムル<br>けんちん煮<br>ご飯<br>味噌汁     |
| 24 | 土 | A<br>野菜入り玉子焼き<br>チキンナゲット<br>ウインナー<br>ひじき煮<br>千切りキャベツ<br>ふりかけ（のりたま）<br>青キュウリ漬け<br>ご飯<br>味噌汁 | F<br>麻婆豆腐丼<br>五目モヤシ炒め<br><br>中華スープ | J<br>塩ダレポークソテー<br>千切りキャベツ<br>イカ天チリソース<br>蓮根きんぴら<br>ご飯<br>味噌汁 |
| 25 | 日 | B<br>コロッケ<br>肉団子<br>シュウマイ<br>切干大根煮<br>千切りキャベツ<br>ふりかけ（シソ）<br>青キュウリ漬け<br>ご飯<br>味噌汁          | E<br>ヒレカツカレー<br>野菜サラダ              |                                                              |