


平成28年度 富士市立少年自然の家食堂 メニュー表


有限会社 ブリック富士


夕食 1	
白飯	
牛蒡のコンソメスープ	
スパゲティサラダ	
ミニハッシュドポテト	
五目ひじき煮	
グリーンリーフ	
ハンバーグ(デミソース)	
人参グラッセ	
いんげんソテー	
もものゼリー	
1食当り/ 熱量897Kcal、蛋白質29.4g 脂質31.6g、炭水化物124.2g、 ナトリウム2456mg (塩分6.2g)	

朝食 1	
白飯	
大根と若布の味噌汁	
味付け海苔	
茹で卵	
きんぴら牛蒡	
キャベツ千切り	
グリーンリーフ	
ハムカツ	
とんかつソース	
ビック肉団子	
コーングラタン	
1食当り/ 熱量709Kcal、蛋白質25.2g、 脂質22.7g、炭水化物101.8g、 ナトリウム2066mg (塩分5.2g)	

夕食 2	
白飯	
玉米スープ	
牛蒡サラダ(人参コーン入)	
ブロッコリー胡麻和え	
蒟蒻甘辛煮	
グリーンリーフ	
若鶏唐揚げ	
海老フライ	
青りんごゼリー	
1食当り/ 熱量899Kcal、蛋白質28.1g 脂質36.8g、炭水化物112.1g、 ナトリウム2312mg (塩分5.9g)	

朝食 2	
白飯	
もやしと油揚げの味噌汁	
のり佃煮	
厚焼き玉米	
大根とツナの煮物	
キャベツ千切り	
グリーンリーフ	
焼ベーコン	
白身魚(タラ)フライ	
とんかつソース	
1食当り/ 熱量580Kcal、蛋白質21.6g、 脂質14.0g、炭水化物92.1g、 ナトリウム1826mg (塩分4.6g)	

夕食 3	
白飯	
豆腐と若布のお吸い物	
マカロニサラダ	
カットトマト	
法蓮草とコーンのソテー	
キャベツ千切り	
照り焼きチキン	
フライドポテト	
ストロベリーゼリー	
1食当り/ 熱量897Kcal、蛋白質29.4g 脂質31.6g、炭水化物124.2g、 ナトリウム2456mg (塩分6.2g)	


朝食 3	
白飯	
玉葱と若布の味噌汁	
ブロッコリーおおかか和え	
里いも煮	
ビック肉焼売	
キャベツ千切り	
グリーンリーフ	
ハムエッグ	
甘酢あんかけ肉団子	
1食当り/ 熱量662Kcal、蛋白質27.1g、 脂質17.6g、炭水化物98.0g、 ナトリウム1834mg (塩分4.7g)	

夕食 4	
白飯	
わかめスープ	
ポテトサラダ	
粗挽きうどん	
切干大根煮	
キャベツ千切り	
ロースとんかつ	
とんかつソース	
オレンジゼリー	
1食当り/ 熱量896Kcal、蛋白質25.1g 脂質37.0g、炭水化物114.4g、 ナトリウム1947mg (塩分4.9g)	


朝食 4		
ロールパン		
イチゴミックスジャム		
コーンスープ		
トマトスパゲティ		
グリーンリーフ		
ハンバーグ(ケチャップ)		
茹で卵(ハーブ)		
粉吹き芋		
1食当り/ 熱量587Kcal、蛋白質20.5g、 脂質19.5g、炭水化物80.9g、 ナトリウム1566mg (塩分4.0g)		

平成28年度 富士市立少年自然の家食堂 メニュー表

有限会社 ブリック富士

昼食 1	
炒飯	
オニオンスープ	
生野菜ミックス	
ごまクリーミードレッシング	
グリーンリーフ	
鶏もも唐揚げ	
中華春巻き	
杏仁豆腐	
1食当り/ 熱量790Kcal、蛋白質18.9g、 脂27.9g、炭水化物115.9g、 ナトリウム2074mg (塩分5.3g)	


弁当 1	
鮭おにぎり	
若布おにぎり	
野菜コロッケ	
海老フライ	
厚焼き玉子	
かに風味焼売	
粗挽きウインナー	
中濃ソース	
お茶パック	
1食当り/ 熱量581Kcal、蛋白質15.8g、 脂質17.7g、炭水化物88.9g、 ナトリウム1406mg (塩分3.6g)	
※上記の値にお茶パックは含みません。	

昼食 2	
白飯	
鶏肉そぼろ	
卵そぼろ	
法蓮草胡麻和え	
お麩と若布のお吸い物	
生野菜ミックス(コーン入)	
ごまクリーミードレッシング	
アセロラゼリー	
1食当り/ 熱量748Kcal、蛋白質30.8g、 脂質20.5g、炭水化物110.2g、 ナトリウム1932mg (塩分4.9g)	

弁当 2	
鮭おにぎり	
菜飯おにぎり	
フライドポテト	
白身魚(タラ)フライ	
厚焼き玉子	
ビック肉団子	
粗挽きウインナー	
中濃ソース	
お茶パック	
1食当り/ 熱量627Kcal、蛋白質17.9g、 脂質23.1g、炭水化物85.5g、 ナトリウム1400mg (塩分3.6g)	
※上記の値にお茶パックは含みません。	

昼食 3	
白飯	
ポークカレー	
福神漬け	
キャベツ千切り	
グリーンリーフ	
ロースとんかつ	
とんかつソース	
玉子マカロニサラダ	
1食当り/ 熱量939Kcal、蛋白質21.3g、 脂質39.7g、炭水化物122.8g、 ナトリウム1693mg (塩分4.3g)	

弁当 3	
鮭おにぎり	
若布おにぎり	
菜飯おにぎり	
若鶏唐揚げ	
粗挽きウインナー	
ビック肉焼売	
厚焼き玉子	
お茶パック	
1食当り/ 熱量707Kcal、蛋白質22.6g、 脂質21.1g、炭水化物104.9g、 ナトリウム1419mg (塩分3.6g)	
※上記の値にお茶パックは含みません。	

昼食 4	
茹でスパゲティ	
ミートソース	
大根サラダ	
ごまクリーミードレッシング	
グリーンリーフ	
オムレツ(ケチャップ)	
照り焼きチキン	
ヨーグルト	
1食当り/ 熱量760Kcal、蛋白質23.1g、 脂質22.7g、炭水化物115.6g、 ナトリウム1556mg (塩分4.0g)	

弁当 4	
白飯(黒煎り胡麻)	
若鶏唐揚げ	
フライドポテト	
焼きそば	
小松菜お浸し	
ポテトサラダ	
桜漬け	
グリーンリーフ	
1食当り/ 熱量882Kcal、蛋白質23.6g、 脂質40.5g、炭水化物102.8g、 ナトリウム1493mg (塩分3.8g)	
※上記の値にお茶パックは含みません。	

平成28年度 富士市立少年自然の家食堂 メニュー表

有限会社 ブリック富士

弁当 5	
白飯	
味付おかか	
焼海苔	
白身魚フライ	
竹輪磯辺天ぷら	
野菜コロッケ	
若鶏唐揚げ	
きんぴら牛蒡	
厚焼き玉子	
ポテトサラダ	
お茶パック	<p>1食当り/ 熱量792Kcal、蛋白質23.8g、 脂質27.9g、炭水化物110.2g、 ナトリウム1167mg (塩分3.0g)</p> <p>※上記の値にお茶パックは含みません。</p>

野外炊飯 1(カレー)	
白米	
◎豚肉	
◎じゃが芋	
◎人参	
◎玉葱	
◎カレーフレーク	
カスタードプリン	
☆ハンバーグ	
	<p>1人前(昼食) / 熱量998Kcal、蛋白質18.7g、 脂質30.3g、炭水化物119.9g、 ナトリウム1125mg (塩分2.9g)</p> <p>1人前(夕食) / 熱量1141Kcal、蛋白質29.5g、 脂質37.0g、炭水化物129.0g、 ナトリウム1525mg (塩分3.9g)</p>
	<p>※☆は夕食に付きます</p>

野外炊飯 2(豚汁)	
白米	
ふりかけ(たまご)	
◎豚肉 ◎牛蒡	
◎大根 ◎人参	
◎豆腐 ◎蒟蒻	
◎白葱 ◎味噌	
◎だしの素	
杏仁豆腐	
☆富士山コロッケ	
	<p>※☆は夕食に付きます</p>

野外炊飯 3(親子丼)	
白米	
◎鶏肉	
◎玉葱	
◎人参	
◎焼き竹輪	
◎ぶなしめじ	
◎鶏卵	
◎昆布つゆ	
みそ汁(わかめ)1食用	
☆ぶどうゼリー	
	<p>1人前(昼食) / 熱量681Kcal、蛋白質32.4g、 脂質19.3g、炭水化物91.6g、 ナトリウム1869mg (塩分4.7g)</p> <p>1人前(夕食) / 熱量732Kcal、蛋白質32.5g、 脂質19.4g、炭水化物104.1g、 ナトリウム1894mg (塩分4.8g)</p>
	<p>※☆は夕食に付きます</p>

野外炊飯 4(牛すき丼)	
白米	
◎牛丼用牛肉	
◎玉葱	
◎白菜	
◎しらたき	
◎昆布つゆ	
◎上白糖	
わかめスープ1食用	
☆カスタードプリン	
	<p>※☆は夕食に付きます</p>