# さいたま市立鎧岩少年自然の家　献立予定表

## 白銀の会津高原・家族の集いin南会津

令和8年12月

| | 朝　食 | 夕　食 |
|---|---|---|
| 1日目 | | ごはん<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>カクテルソース<br>ブロッコリーサラダ<br>フライドポテト<br>ふりかけ<br>みかんゼリー<br>杵つきもち（あんこ・きな粉） |
| | | エネルギー　901 Kcal<br>たんぱく質　26.3 g<br>脂　質　22.3 g<br>炭水化物　144.6 g |
| 2日目 | ごはん<br>みそ汁<br>いわしのしょうが煮<br>玉子焼き<br>金平ごぼう<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | ごはん<br>具だくさん汁<br>チキンステーキ<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>ミニクレープ |
| | エネルギー　698 Kcal<br>たんぱく質　22.3 g<br>脂　質　11.3 g<br>炭水化物　127.9 g | エネルギー　902 Kcal<br>たんぱく質　31.9 g<br>脂　質　25.1 g<br>炭水化物　130.7 g |
| 3日目 | ごはん<br>みそ汁<br>オムレツ<br>ケチャップ<br>ウインナー<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料 | |
| | エネルギー　814 Kcal<br>たんぱく質　21.7 g<br>脂　質　26.3 g<br>炭水化物　119.3 g | |

食物アレルギー等の配慮が必要な方は、ご相談ください。