

体験学習・修学旅行

信州ビーナスライン車山高原

車山ハイランドホテル



校外学習 オリエンテーション 各種研修



体育館 (35m×21m)

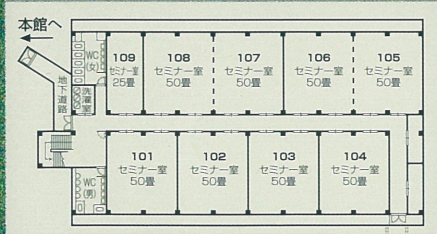
信州のさわやかな高原が
あなたを待っています。
澄み渡る空と風
雄大な眺望・・・
あふれる緑に囲まれて
元気100%!の高原ライフ。
スポーツ、合宿、ゼミetc.
スタイルは自由自在。
心も体も軽やかに
楽しいやきれいや充実感を
たくさん見つけてみませんか。
豊かな自然と快適な施設が
思い思いの時間を
バックアップします。

2F Arena

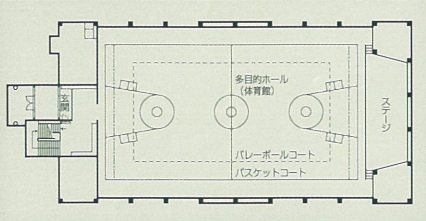
オールシーズンスポーツが楽しめる体育館。バレーボール、バスケットなどの球技、体カトレーニングはもちろん、雨天の心配なしだから、スケジュール調整も確実です。ステージ設備もあり、多目的ホールとして各種イベント等にも幅広くご利用いただけます。



1F Seminar room 9room



2F Arena 35m×21m

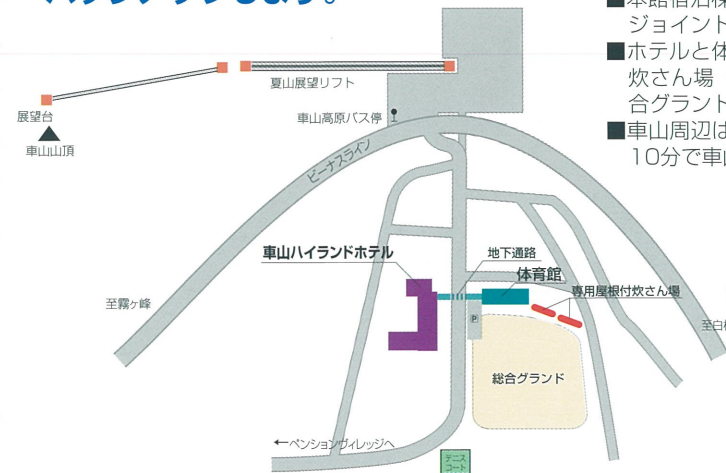


- 2F体育館 / 35m×21m
- 1Fセミナーホール / 50畳×8室・25畳×1室
- 本館 / 160畳×1室・67畳×1室・33畳×1室・30畳×1室

信州ヒースライン車山高原
日本観光旅館連盟会員

車山ハイランドホテル

〒391-0301 長野県茅野市ヒースライン車山高原
Phone:0266-68-2116(代)
Fax0266-68-2370
http://www.highland-hotel.co.jp/



- 本館宿泊棟と体育館は地下連絡通路でジョイントされています。
- ホテルと体育館に隣接して専用屋根付炊さん場 (カマド60・蛇口60)、総合グラウンドがあります。
- 車山周辺はハイキングのメッカ。徒歩10分で車山展望リフトがあります。



1F Seminar room



メープルホール1階のセミナールームは9室。ホテル棟には4つの研修施設があり、分割やコネクティングも可能です。クラス別、テーマ別の利用や人数に合わせて、自由なアレンジができます。講演会ほか各種コンベンションには、ホールをご利用ください。

宿泊施設の概要

1	施設名	車山ハイランドホテル	
2	所在地	長野県茅野市北山 3413-27	
3	電話番号	0266-68-2116 (FAX 0266-68-2370)	
4	ホームページアドレス	http://www.highland-hotel.co.jp/	
5	建築構造	鉄筋・鉄骨造 3 階建	
6	適マ一ク	交付済み	
7	冷暖房設備	全館暖房・・・各部屋で調節 全室エアコン完備・・・各部屋で調節	
8	客室数 畳数	南館	西館
		18 室 (193 畳)	22 室 (279 畳)
9	収容人員	中学生・高校生 350 人 大学・専門学生 300 人	
10	利用条件	150 人以上貸切 (季節により 100 人)	
11	食事場所	食堂 400 人 (テーブル 4 人がけ)	
12	浴場	40 人×1ヶ所、20 人×2ヶ所	
13	トイレ	各階にあり (東館・西館は、各部屋に有り)	
14	洗面所	各階にあり (東館・西館は、各部屋に有り)	
15	下足処理方法	各部屋まで下足、お部屋にスリッパ用意	
16	A E D	フロントに完備	
17	貴重品預り方法	各部屋に金庫、又は貴重品袋でフロント預り	
18	集合場所	体育館、又は本館コンベンションホール	
19	バスの乗降場所	玄関前、専用駐車場	
20	部屋のテレビ	あり 無料 (カット可能)	
21	部屋の電話	あり 職員部屋のみ通話可能	
22	部屋の冷蔵庫	各部屋 (中身空)	
23	自動販売機	本館 1 階、自動販売機コーナー (カット可能)	
24	放送設備	フロントより全館放送	
25	ミーティングルーム	メープルホール棟セミナールーム 9ヶ所 ホテル棟 4ヶ所	
26	体育館 (専用)	35m×21m のアリーナ、舞台・音響設備あり	
27	当館指定病院	諏訪中央病院 (総合病院) TEL0266-72-1000 茅野市玉川 4300 (ホテルより車で 40 分)	
		土橋整形外科 TEL0266-72-3226 茅野市塚原 2-2-22 (ホテルより車で 40 分)	
		塚田医院 (内科・小児科) TEL0266-72-9898 茅野市本町西 3-7 (ホテルより車で 40 分)	
28	所轄機関	茅野警察署	茅野市本町西 9-39 TEL0266-82-0110
		諏訪広域消防署	茅野市玉川 2213-1 TEL0266-72-0119
		茅野消防署	茅野市玉川 2213-1 TEL0266-72-0119
29	飯盒炊爨	ホテル玄関前、約 1500 坪の土地に屋根付炊爨場 2 棟 (90 坪) にカマド 60ヶ所、蛇口 68 口を設置し 400 人まで可能。食材・器具は原則としてホテルで用意。	
30	バーベキュー	炊さん場にて屋外バーベキュー約 250 人まで利用可 (雨天可)	
31	キャンプファイヤー	玄関前の多目的広場 (専用駐車場) 雨天時、体育館にてキャンドルサービス	
32	スキー場	車山高原スキー場 (距離 350m、マイクロバスで送迎: 200 名 30 分) 全日本スキー連盟公認 車山スキースクール	
33	環境	ビーナスラインの中心に位置し、アスピーテ火山の緩やかな起伏に飛んだ高原は、夏は高山植物の宝庫として、冬は絶好のスキーゲレンデとなる健康的な保険休養地です。中央道諏訪 I.C. より 25km 約 50 分、上信越道佐久 I.C. より 40km 約 1 時間 15 分。	
34	特徴	専用体育館・セミナー室 (48 人×8 室 25 人×1 室 50 人×1 室 100 人×1 室) を完備し学校様・団体様のより多くのご要望にお応えできるよう、ハード・ソフト両面での更なる充実を期してまいります。	

車山ハイランドホテル平面図

〒391-0301 長野県茅野市ビーナスライン車山高原

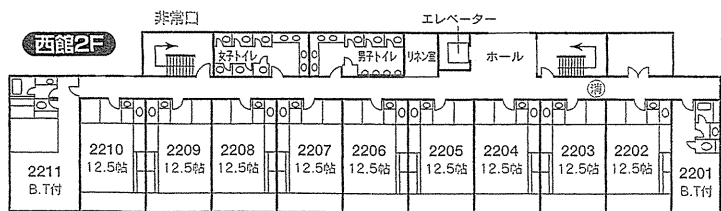
Phone: 0266-68-2116 (代) Fax: 0266-68-2370

http://www.highland-hotel.co.jp/

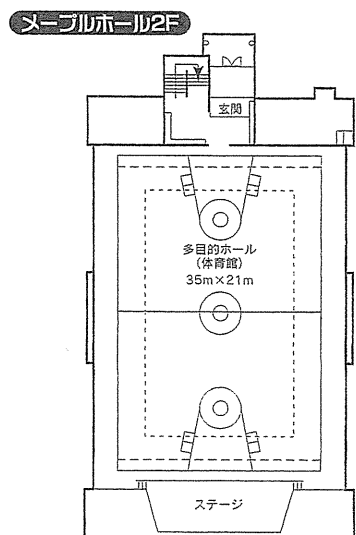
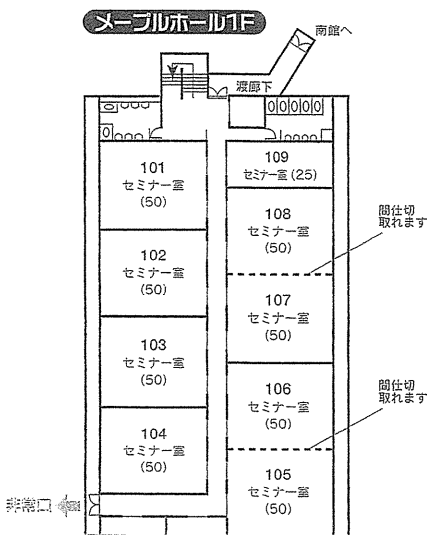
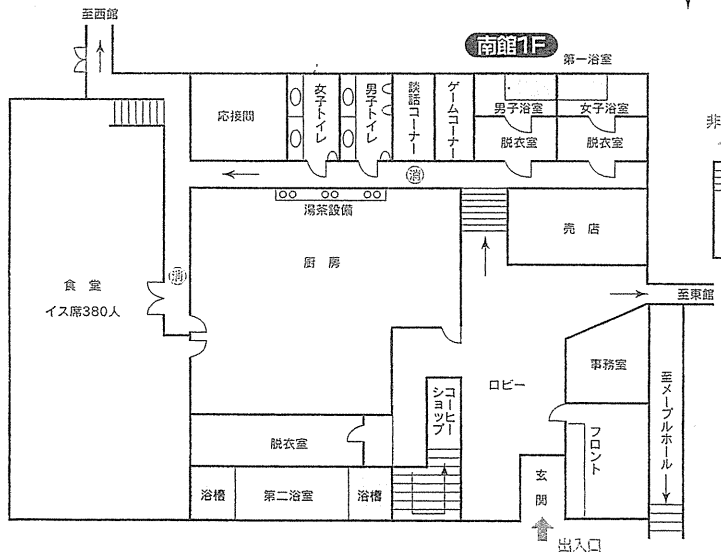
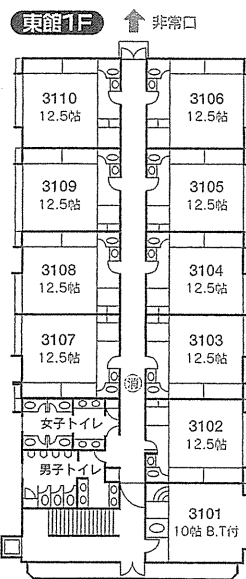
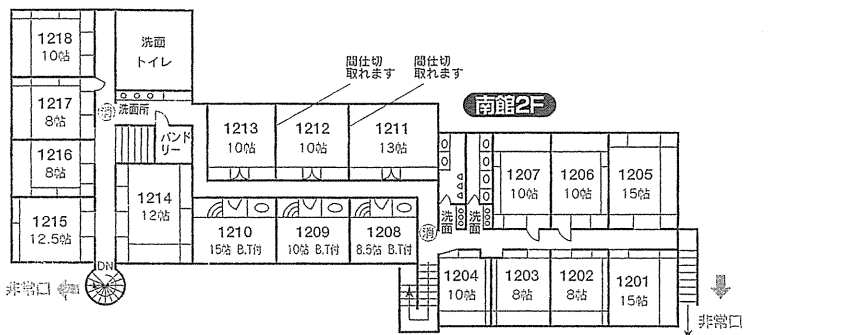
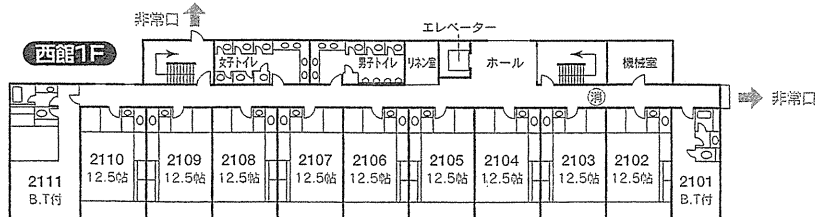
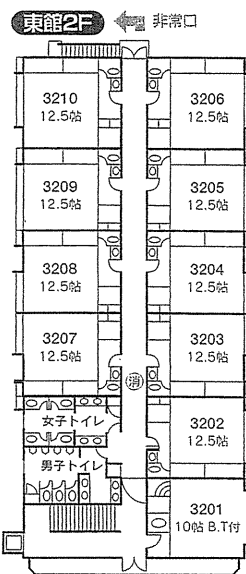
年 月

御到着	御出発	様	名様	外に	乗務員様	
					添乗員様	
		備考				

人員が減少の場合は相应のお部屋をお返しいたきま



室内消火栓



館	階	室番	畳数	備考
南館	二階	1201	15	
		1202	8	
		1203	8	
		1204	10	
		1205	15	
		1206	10	
		1207	10	
		1208	8.5	B.T付
		1209	10	B.T付
		1210	15	B.T付
		1211	13	
		1212	10	
西館	一階	1213	10	
		1214	12	
		1215	12.5	
		1216	8	
		1217	8	
		1218	10	
		2101		TW B.T付
		2102	12.5	
2103	12.5			
2104	12.5			
2105	12.5			
2106	12.5			
2107	12.5			
2108	12.5			
2109	12.5			
2110	12.5			
2111		和洋 B.T付		
東館	一階	2201		TW B.T付
		2202	12.5	
		2203	12.5	
		2204	12.5	
		2205	12.5	
		2206	12.5	
		2207	12.5	
		2208	12.5	
		2209	12.5	
		2210	12.5	
		2211		和洋 B.T付

館	階	室番	畳数	備考
東館	二階	3101	10	B.T付
		3102	12.5	
		3103	12.5	
		3104	12.5	
		3105	12.5	
		3106	12.5	
		3107	12.5	
		3108	12.5	
		3109	12.5	
		3110	12.5	
		3111		和洋 B.T付

館	階	室番	畳数	備考
東館	二階	3201	10	B.T付
		3202	12.5	
		3203	12.5	
		3204	12.5	
		3205	12.5	
		3206	12.5	
		3207	12.5	
		3208	12.5	
		3209	12.5	
		3210	12.5	

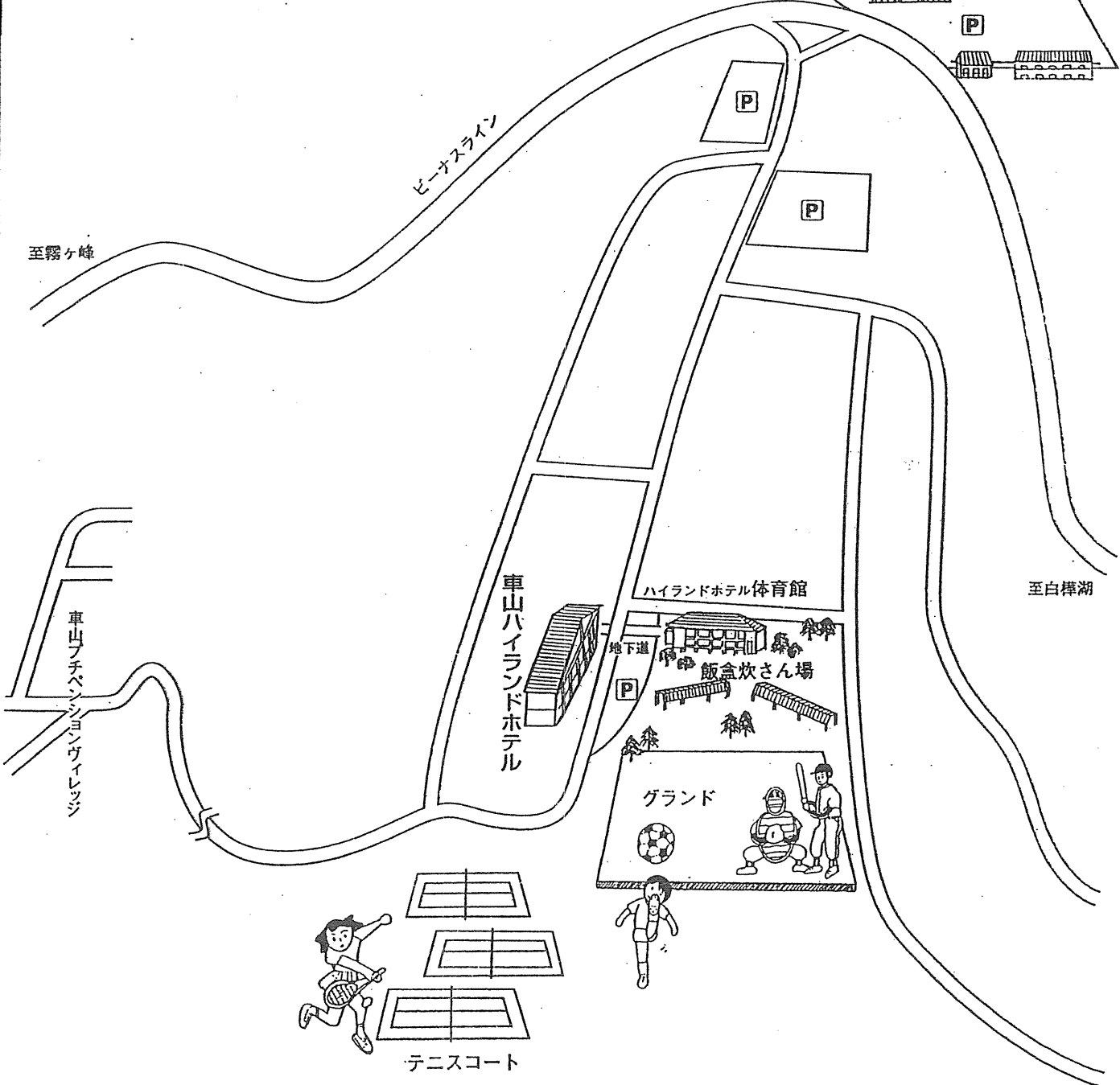
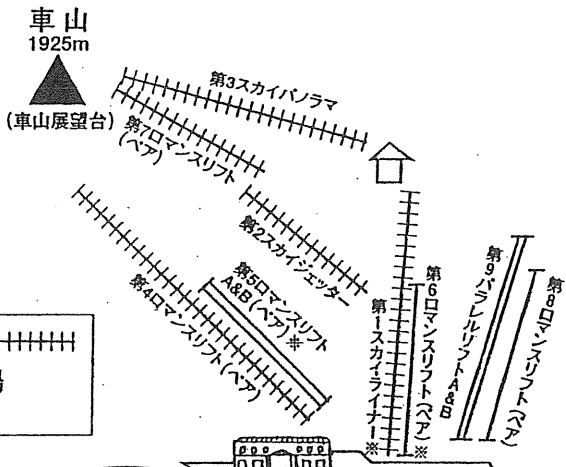
館	施設	人数
南館	食堂	380人イス席
	中広間	68 100人
	コンベンションホール	160 350人

館	施設	人数
メープルホール	アリーナ	500人
	101	50
	102	50
	103	50
	104	50
	105	50 スクリーン有り
	106	50
	107	50 スクリーン有り
	108	50
109	25	

車山ハイランドホテル周辺案内図

リフト乗車時間(山麓～山頂)
 第1 ^{乗り継ぎ} リフト 第3リフト…15分
 第4リフト ……………20分

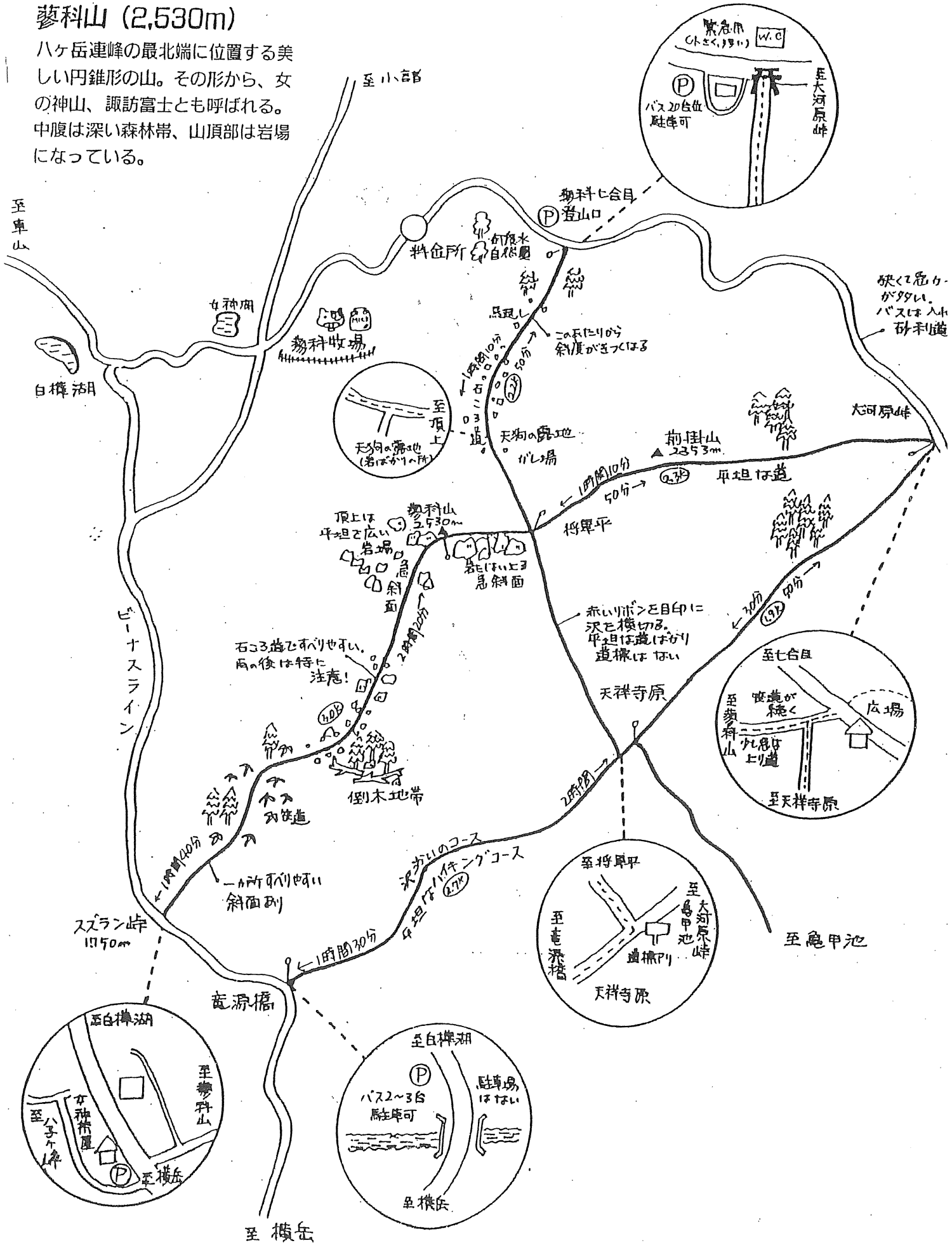
夏期:車山夏山リフト HHHHHH
 冬期:車山高原スキー場
 ※はナイター設備



■ 蓼科山登山コース ■

蓼科山 (2,530m)

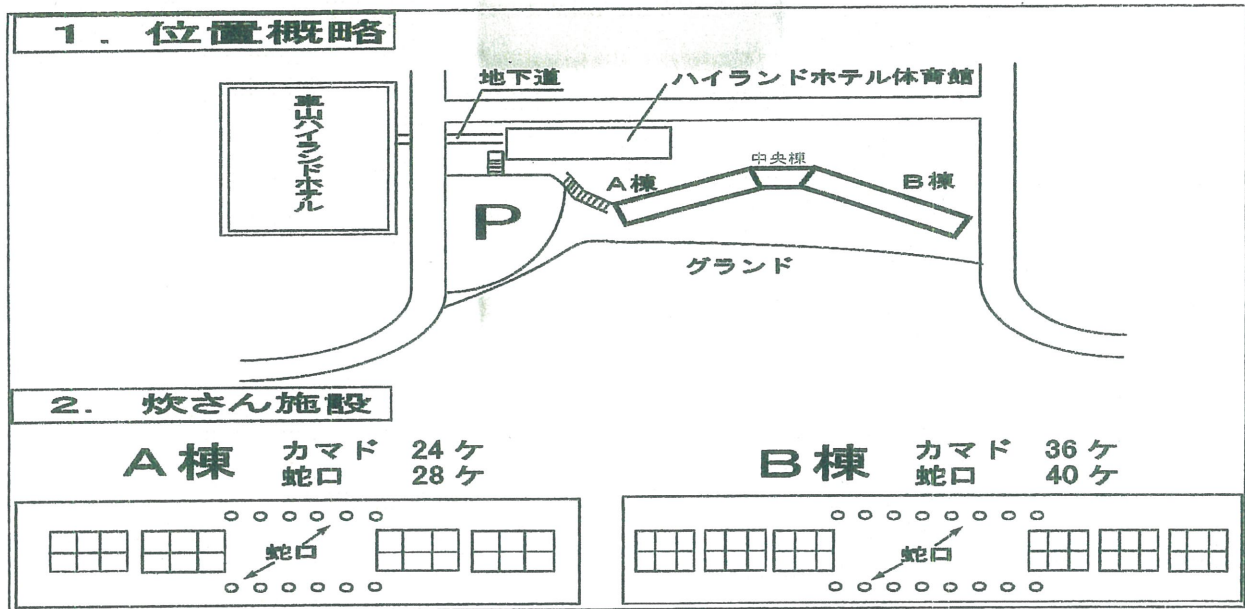
八ヶ岳連峰の最北端に位置する美しい円錐形の山。その形から、女の神山、諏訪富士とも呼ばれる。中腹は深い森林帯、山頂部は岩場になっている。



飯盒炊さん

自分で料理をしたことのない生徒さんも多いと思います。班ごとみんなで協力し、分担を決め、火をおこし、食事を作る飯盒炊さんの経験は、とても楽しく、勉強になると大変好評です。

ホテル専用屋根付き炊さん場で必要な道具・器材はすべて揃っています。又、食材もホテルでご用意致します。



メープルホール・体育館

オールシーズンスポーツが楽しめる体育館。バレーボール、バスケットボールなどの球技、トレーニングはもちろん、雨の心配なしだから、スケジュール調整も確実です。ステージ、音響設備もあり、多目的ホールとしても幅広くご利用頂けます。講演会ほか各種オリエンテーションにご利用ください。1階にはセミナールームが9室。クラス別、テーマ別の利用や人数に合わせて、分割やコネクティングなど、自由なアレンジができます。

山造り（里山体験）

山里の生活文化には、懐かしさや優しさがこみあげてくるような風景、仲間と過ごしたひと時を通して子供たちの「生きる力」を育む原体験があります。現在、私たちは子供時代に自然の中で体験し会得したこと＝「原体験」を持つことが難しい環境にあります。しかし、21世紀の荒波を航海し、乗り越えて、生きていく力を育む基盤として「原体験」が重要なことと考えています。自然を守り、自然と遊び、自然の恵みを得る。それが里山体験です。森作り体験林業の学習を取り入れながら木を切ったり、草を刈って道を作り自分たちの森を造ります。



グラウンド

車山総合グラウンドはホテルより徒歩2分の炊はん施設の横にあり、1周約360メートルのグラウンドです。ソフトボール4面、サッカー1面の利用が可能で、クラス対抗の親善試合等に最適です。

農村体験

農村に「日帰り体験」。小さな集落の農村で、まだこんな農村があったのかと、懐かしさを覚えるまさに「思い出の里」です。こんな村に滞在して村人と楽しい会話や村の中を一緒に歩き、身近にある自然や農業や家庭の営みを体験しませんか。単なる収穫体験ではなく日常の暮らしのなかでの「日帰り農村体験」です。

ロケーション抜群！大自然と充実した施設が、楽しい体験学習をアレンジします。

最近の林間学校は、自然に親しみながら野外で展開される「移動教室」的性格を濃くしています。

子どもたちの個性を伸ばすという言葉が良く聞かれる昨今ですが、それも規律ある団体生活が基盤にあるのではないのでしょうか。ハイキング、飯盒炊さん、陶芸教室などを体験し、生徒間、又先生と生徒の心の交流を図ることに主眼を置き、当館では、この大切な「移動教室」の基地となり、有意義な学習のお手伝いをさせていただけるようにと、学校単位、クラス単位、班単位、グループ単位など、又地元の人々との交流といったことも含め体験学習プランを用意いたしております。また、学校各位のご要望にも幅広くお応えしたいと存じますので、お気軽にご相談ください。

ハイキング・登山

ここ、車山高原は八ヶ岳中信国定高原の中心に位置し、ハイキング、登山のメッカといえます。

車山登山、八島湿原へのハイキング、蓼科登山北八ヶ岳登山などを中心にコースバリエーションも豊富です。安全に、そして行程ど通りに実施することが最大のポイントとなるわけですが、コースや天候、また病人の出た場合等を考えますと、下見実踏は万全であっても、何かとご心配ではないでしょうか。ホテルでは専門の委託ガイドを揃え、御要請を承っております。

農作業体験

車山の近郊には、牧場・農場が多数点在しております。

乳搾り・牛舎清掃・野菜の植付け収穫・アイスクリーム、バター、ソーセージ作りなど楽しみながらの牧場体験から本格的な農業、畜産作業まで多彩な体験ができます。



陶芸体験教室

人は太古から大地に生まれ、大地に眠り、大地に還った。

人には自ら織り込まれた奥深い記憶の中に、太古からの土につながる記憶があるのかもしれない。

蓼科山から掘り出された山土が、ただひとつの作品に変わる喜び、楽しさを伝えられたらと思います。

インタープリターと行くネイチャートレイルテーマを決めたり、様々な教材（ワークブック・鳥・木・花 他）を使ったりして、森や草原を歩くので、より自然のことが理解でき、五感で自然を感じることができます。理科的に自然の成り立ちを学習するだけでなく、五感を使って野鳥のさえずりや風の音にも注目していきます。

なんとなくハイキングしても大自然は気持ちの良い空間ですが、インタープリターのヒントや子どもたちの感覚で普段見えない自然のことがいっぱい見えてきます。

キャンプファイヤー

ファイヤーを囲みながらのダンス、各種出し物は林間学校の忘れることのできない思い出として残ることと思います。この大事なセレモニーを厳かさとともに華やかに演出するにはファイヤーウッド、放送設備、トーチ棒などきめの細かい準備が必要となります。

当館のファイヤー場を利用し、準備から炎の管理までホテルスタッフがいたしますので、安心して実施して頂けると確信しています。

なお、雨天時には体育館でキャンドルサービスが行えます。



信州そば手打ち教室

生徒自身が麺を打ち、伸ばし、切って、茹で上げて作った信州そばの味をお楽しみください。

スターハント

標高 1500 m の高原の澄んだ空気のもと、満点の星の観察は宇宙へのロマンをかきたててくれます。ホテル駐車場か、または徒歩 20 分のマツムシソウの丘にスターハントへお出かけください。

体験メニュー一覧

体験名	雨天	室内	屋外	所要時間		会場
				最低	最大	
星座観察(スターハント)			○			車山周辺
星空とお散歩ツアー	○	○	○			車山周辺
スキー・スノーボード			○			車山高原スキー場
スノーシューツアー			○			車山高原スキー場
バーベキュー	○		○			飯盒炊さん場
飯盒炊さん	○		○			飯盒炊さん場
パラグライダー			○			車山周辺
乗馬			○			
魚のつかみ取り			○			
パターゴルフ			○			
溪流釣り			○			
ウォークラリー			○			
オリエンテーリング			○			
キャンプファイヤー			○			ホテルファイヤー場
キャンドルサービス	○	○				体育館
田植え・稲刈り			○			
バードウォッチング			○	2H	半日	車山周辺
ネイチャートレイル			○	2H	半日	車山周辺
森の昆虫調査			○	2H	半日	車山周辺
水棲生物調査			○	2H	半日	車山周辺
河原の小石/岩石調査			○	2H	半日	車山周辺
森の土壌調査			○	3H	半日	車山周辺
水源の森を訪ねる			○	3H	半日	車山周辺
青竹クーヘン作り	○	○	○	3H	半日	飯盒炊さん場
くんせい作り	○	○	○	3H	半日	飯盒炊さん場
ドラム缶風呂づくり体験			○	2H	半日	飯盒炊さん場
森の恵みウォーキング			○	2H	半日	車山周辺
ジャムづくり	○	○	○	3H	半日	セミナールーム・飯盒炊さん
森作り体験			○	4H	1日	車山雑木林
デイキャンプ			○	半日	1日	車山雑木林
炭焼き体験			○	4H	1日	車山炭焼場
ティピー作り			○	3H	1日	車山周辺
ネイチャーゲーム	○	○	○	2H	半日	車山周辺・体育館
アイスブレイクゲーム	○	○	○		2H	車山周辺・体育館
木登り探検			○	3H	半日	車山雑木林
竹細工	○	○	○	1H		セミナールーム・ホープロッジ
籐細工	○	○	○	2H		セミナールーム・ホープロッジ
レザー ネームタグ&ブレスレット	○	○		1.5H		セミナールーム・ホープロッジ
レザー 小物入れ	○	○		2H		セミナールーム・ホープロッジ
スタンドグラス ナイトランプ	○	○		2H		ホープロッジ
スタンドグラス サンドブラスト	○	○		1.5H		ホープロッジ
森のキーホルダー&バッジ	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
ドリームキャッチャー	○	○		2H	半日	車山周辺・セミナールーム
クルミのストラップ	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
ドングリのミサンガ	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
竹のおもちゃづくり	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
とちのみ人形づくり	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
ストーンペインティング	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
ウッディクラフト	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
木の実のプッシュピン	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム

体験	雨天	室内	屋外	時間		会場
				最低	最大	
手捻りコース		○				体育館・セミナールーム
絵付けコース		○				
かご編み	○	○	○	2H	半日	車山周辺・セミナールーム
フラワーアレンジメント	○	○	○	3H	半日	車山周辺・セミナールーム
わらべース木の実のアレンジメント	○	○	○	3H	半日	車山周辺・セミナールーム
ウッディペーパーのタペストリー	○	○	○	3H	半日	車山周辺・セミナールーム
森の笛づくり	○	○	○	3H	半日	車山周辺・セミナールーム
ランプシェード	○	○	○	3H	半日	車山周辺・セミナールーム
木の時計	○	○	○	3H	半日	車山周辺・セミナールーム
御諏訪太鼓	○	○	○	1.5H	3H	体育館・ファイヤー場
そば打ち	○	○				ルミエール
五平餅作り	○	○				
アロマキャンドル作り	○	○				
リース作り	○	○				
バードコール作り	○	○				
白樺細工	○	○				
オルゴール作り	○	○				
時計作り	○	○				奏鳴館 儀象堂
うちわ作り	○	○				和紙の里
はがき作り	○	○				
乗馬			○			鷹山ファミリー牧場
魚掴み取り	○		○			
四輪バギー			○			
トラクター乗車			○			
スモークチーズ作り			○			
ソーセージ作り	○	○				
バター作り	○	○				
畑作実習コース	○	○	○			長門牧場
畜産実習コース	○	○	○			
バター作り	○	○				長門牧場
アイスクリーム作り	○	○				
乗馬			○			黒曜石体験ミュージアム
黒曜石矢じりペンダント	○	○				
縄文ネックレス	○	○				
黒曜石彫刻	○	○				
勾玉・骨角器	○	○				
縄文織り	○	○				八ヶ岳中央農業実践大学校
酪農コース				半日	1日	
養豚コース				半日	1日	
養鶏コース				半日	1日	
森づくりコース				半日	1日	
豆腐作りコース				半日	1日	
温室鉢花コース				半日	1日	
果菜コース				半日	1日	
ジャム作りコース				半日	1日	
バター作りコース				半日	1日	
葉菜コース				半日	1日	
根菜コース				半日	1日	
バターゴルフ			○		2H	マーガレットリフレクパーク
マレットゴルフ			○		2H	
アーチェリー			○		2H	
オリエンテーリング			○			

至
飯盒場

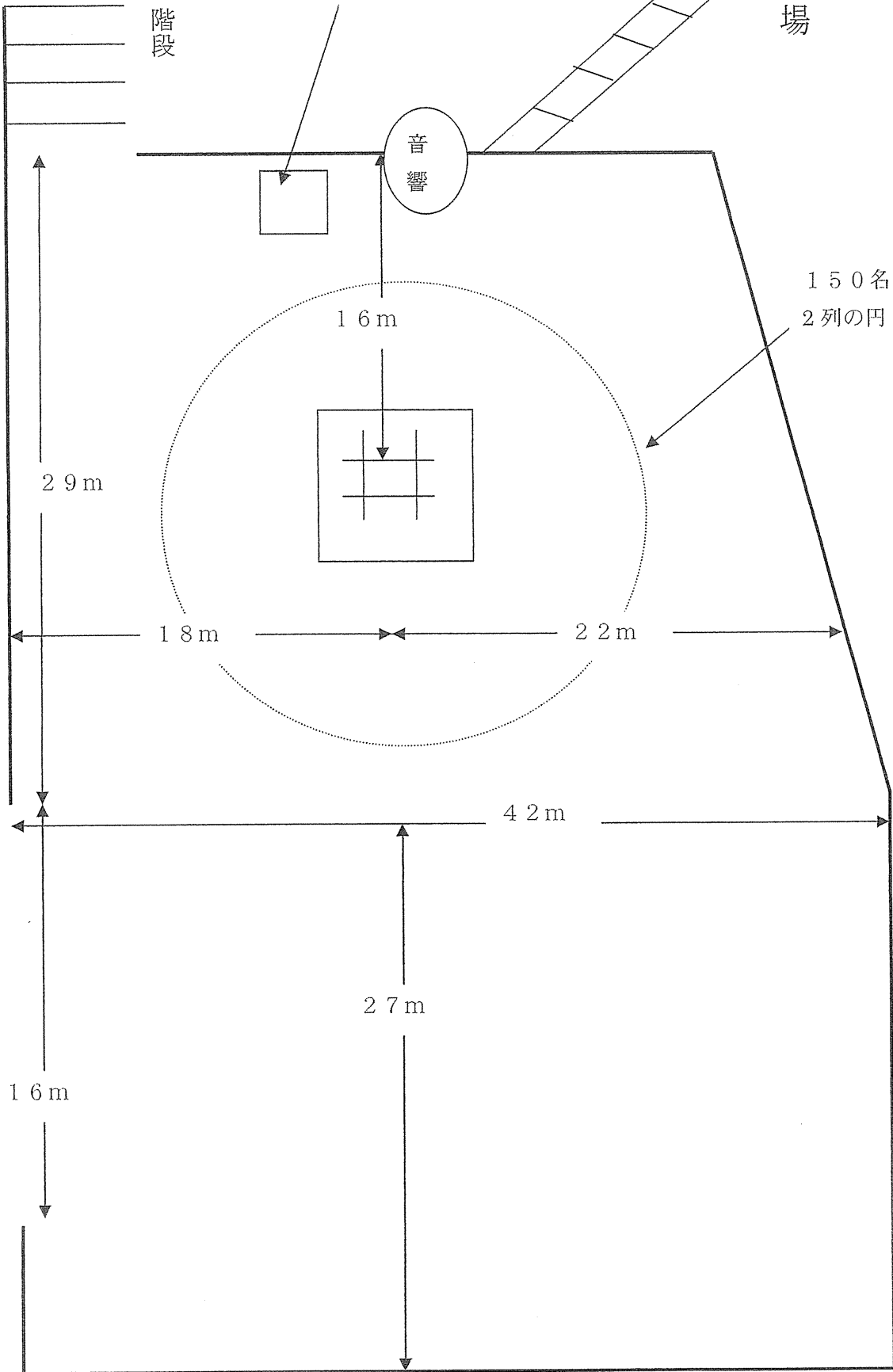
朝
礼
台

階
段

音
響

150名
2列の円

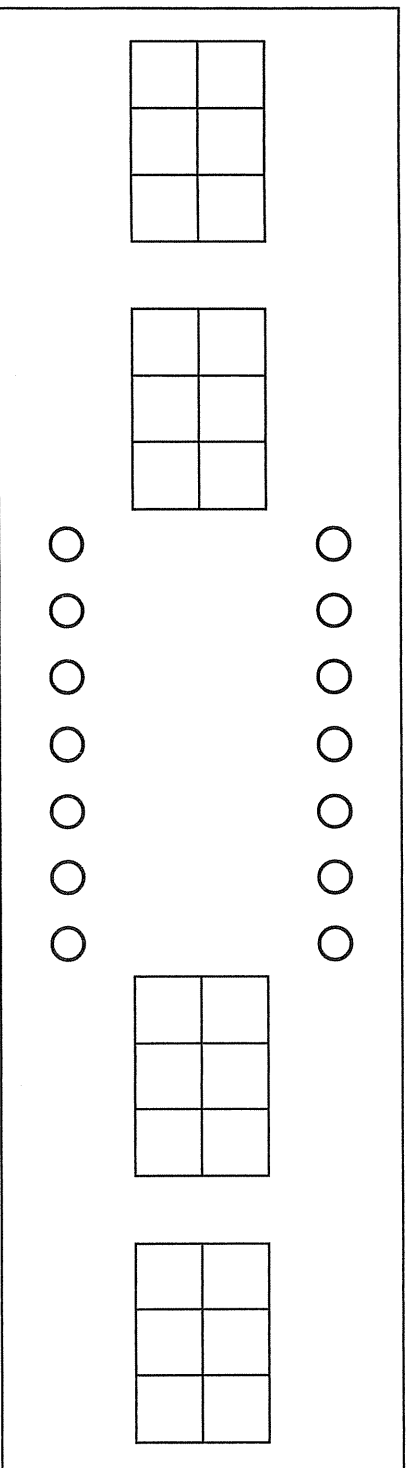
道
路



飯盒炊さん場 配置図

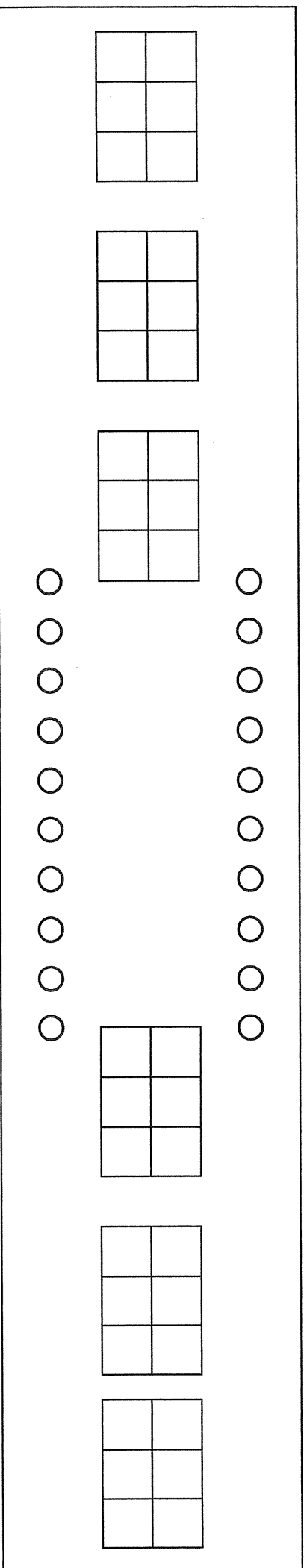
A棟

カスト 24
蛇口 28



B棟

カスト 36
蛇口 40



病 院 一 覧

病院名	住所	診療時間	備考
諏訪中央病院	茅野市玉川4300 TEL 0266-72-1000	月～金 AM8:00～11:00 土・日・祭日 休診	
ともみ内科医院	茅野市本町東3-5 TEL 0266-82-0424	月～土 AM8:30～12:00 PM4:00～6:00 (・土 午後休診) 日・祭日 休診	
土橋整形外科	茅野市塚原2-2-22 TEL 0266-72-3226	月～金 AM8:45～12:30 PM3:00～6:00 土 AM8:45～12:00 日・祭日 休診	
おもだか皮膚科	茅野市ちの3502-1 TEL 0266-73-2525	AM9:00～12:30 PM3:00～6:15 土 AM9:00～PM2:00 木・日・祭日 休診	
藤森眼科医院	茅野市本町西1-34 TEL 0266-82-1010	月～土 AM8:30～12:00 PM3:00～6:00 (火午後休診) 日・祭日 休診	
北山診療所	茅野市北山4808-1 TEL 0266-78-2310	月～土 AM9:00～12:00 PM4:00～6:00 土 AM9:00～12:00 日・祝祭日 休診	
小児夜間 救急センター	諏訪市飯島 TEL 0266-54-4699	年中無休 PM7:00～9:00 (受付PM6:30～)	15歳以下の軽症の 急病者(けがは除く)

最終日の部屋片付 及び 整理について(お願い)

- 部屋毎、シーツ・掛け布団カバー・枕カバーをまとめて

廊下に出して下さい。

- 敷フン・掛フン・マットレスは“押し入れ”に入れず、部屋の中央に種類毎積んで下さい。

また、枕は敷フンの上に置いて下さい。

- 御部屋のゴミは燃えるものと燃えないものに分けて廊下のゴミ箱に入れて下さい。

なお、清掃用具は各御部屋に用意してあります。

- 貴重品袋又は金庫の鍵は離館時にフロントへお返し下さい。

車山ハイランドホテル

ビーナスライン 車山高原アクセスマップ

冬期シーズンにご来場の皆様へお願い

- タイヤチェーンなどの滑り止めについて
気象条件の変化に伴い、路面状況も変化しますので、タイヤチェーンなどの滑り止めは必ず携帯して下さい。
- お車の燃料について
当地での燃料給油はあまり便利ではありませんので、地図のガソリンスタンド(⊕)マークにて、余裕を持って給油して下さい。又、ディーゼル車でお越しの方は茅野、諏訪地区などで使用している不凍剤の入った軽油を給油することをおすすめします。



しもすわまち
下諏訪町

すわし
諏訪市

ちのし
茅野市

お問い合わせは
信州ビーナスライン車山高原
日本観光旅館連盟会員

車山ハイランドホテル

〒391-0301 長野県茅野市ビーナスライン車山高原
Phone:0266-68-2116(代)
Fax0266-68-2370
<http://www.highland-hotel.co.jp/>

★立体交差を過ぎたらすぐに右折
国道152号を白樺湖方面へ

蓼科高原
192 299 八千穂
152 上田

白樺湖
車山高原 →
蓼科中央高原

★立体交差を登らず新井の信号を
左折して白樺湖方面へ

至諏訪IC
20 新井
152 至茅野

至白樺湖・車山高原
152 右折
ビーナスライン
至茅野

ハケ岳コーライン

献立表



車山ハイランドホテル

御夕食

夕食 A 鮭バター焼き

- 洋皿 (ハンバーグ・付け合わせ)
- 生野菜スパゲティーサラダ
- 茶碗蒸
- 味噌汁
- ショコラケーキ
- フルーツ
- つけもの



夕食 B ◎焼肉 (牛カルビ・豚肉・玉ねぎ・ピーマン 他 ※一人用陶板)

- 洋皿 (麻婆豆腐)
- 野菜サラダ
- 椀そうめん
- フルーツ
- 寒天フルーツ寄せ
- つけもの



夕食 C ◎冷しゃぶ (豚肉・レタス・きゅうり・水菜 他)

- 洋皿 (白身魚のクリーム煮)
- 煮物
- 野菜スープカレー風味
- 杏仁豆腐
- フルーツ
- つけもの



夕食 D ◎すき焼き (牛肉・白菜・春菊・ネギ・他) (1人用鍋)

- 洋皿 (鶏肉辛味噌炒め)
- サラダうどん
- なめこ汁
- 杏仁豆腐
- フルーツ
- つけもの



夕食 E ◎車山定食

- ・鶏唐揚・クリームコロッケ
- ・生野菜・スパゲティー

- 洋皿（野菜たっぷりの白身魚の甘酢あんかけ）
- 玉子スープ
- 蓮根とゴボウのきんぴら
- フルーツ
- ゼリー
- つけもの



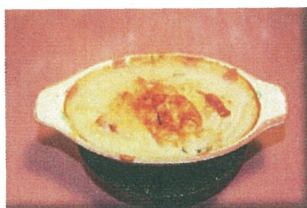
洋皿は、固形燃料を使用した暖かいものです。尚、季節により若干の変更がございますので御了承くださいませ。

洋皿アラカルト

洋皿は、お好みで変更することも出来ます。ローマ字のメニューと変更できます。



ハンバーグ
A・E



グラタン（夏期不可）
A・B・C・D・E



ロールキャベツ（夏期不可）
B・E



鶏肉辛味噌炒め
A・B・C・D・E



白身魚のクリーム煮
A・B・C・D・E



麻婆豆腐
A・B・C・D・E



ヒレカツ
A



チキントマトソース煮
A

御朝食

朝食 A

- ◎和定食 { サラダ・卵焼き・焼魚
 { ハム・おひたし・しそ昆布
 { 焼き海苔・漬け物・グレープフルーツ
- みそ汁 (大根・人参・キャベツ)
- ヤクルト

朝食 B

- ◎和定食 { ハム・サラダ・焼魚
 { おひたし・オムレツ・ひじき煮
 { ふりかけ・漬け物・パイン缶
- ひじき煮
- みそ汁 (麩・ネギ)
- 牛乳

朝食 C

- ◎和定食 { サラダ・ウインナー・温泉玉子
 { 焼魚・しそわかめ・おひたし
 { 焼き海苔・漬け物・グレープフルーツ
- みそ汁 (豆腐・ワカメ)
- りんごジュース

朝食 D

- ◎パン食 { ロールパン・ジャム・バター
 { サラダ・目玉焼き・バナナ
 { ウインナーソーセージ
 { ポテトサラダ・ハッシュドポテト
- コーンスープ
- ヨーグルト
- 紅茶 レモン添え

御昼食

- ◎カレーライス
- ◎玉子丼・お吸い物
- ◎チャーハン・中華スープ
- ◎ハヤシライス

御弁当

- ◎おにぎり弁当
- ◎幕の内弁当
- ◎寿司弁当