

平成 29年 10月 献立予定表

No. 1

		1日、7日、13日、19日、25日、31日	2日、8日、14日、20日、26日	3日、9日、15日、21日、27日
朝食	主食	ごはん(富山米) ・ お粥 ・ パン ・ コーンフレーク ・ ヨーグルト		
	玉子料理	スクランブルエッグ	オムレツ	玉子ロール
	おかず	ロースハム 魚料理 ほうれん草 竹の子の煮物	豆腐ハンバーグ 魚料理 小松菜 ちくわ煮	ウィンナー 魚料理 青梗菜 さつま揚げ煮
	生野菜	生 野 菜		
	サラダ	日替わりサラダ		
	果物	フ ル ツ		
	汁物	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶・牛乳		
	その他	納豆、ミニ豆腐、ふりかけ、味付けのり、漬物		
昼食	主食	ご は ん (富山米)		
	めん	日替わりうどん	日替わりラーメン	日替わりうどん
	カレー	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	ロールキャベツ煮 お好み焼き 牛肉と野菜のソテー	日替わりフライ 鶏肉の照り焼き 中華春雨 コンニャクの田楽	たこ焼き 蒸しギョーザのあんかけ 信田巻きの煮物
	野菜類	生 野 菜 ・ 野 菜 類		
	果物	フ ル ツ		
	汁物	味 噌 汁		
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶		
	その他	漬 け 物		
夕食	主食	ご は ん (富山米)		
	ミニ丼	中華丼	山菜と玉子の丼	豚肉丼
	おかず	秋野菜の煮込みハンバーグ かぼちゃのあんかけ がんもと秋野菜の煮物 焼きそば	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理 野菜ときのこのシチュー 肉団子 ベーコンソテー 焼きうどん	秋野菜のポトフ 里芋と厚揚げの味噌煮 蒸し鶏ともやしの和え物 ペンネソテー
	野菜類	生 野 菜 ・ 野 菜 類		
	果物	フ ル ツ		
	デザート	デザート		
	汁物	ブイヨンスープ	中華スープ	すまし汁
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶		
	その他	漬 け 物		

* メニューによっては、仕入れの都合により、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※毎月19日前後に食育の日を設けています。その日の昼食は特別メニューを提供します。

平成 29年 10月 献立予定表

No. 2

		4日、10日、16日、22日、28日	5日、11日、17日、23日、29日	6日、12日、18日、24日、30日
朝食	主食	ごはん(富山米) ・ お粥 ・ パン ・ コーンフレーク ・ ヨーグルト		
	玉子料理	スクランブルエッグ	オムレツ	玉子ロール
	おかず	ロースハム 魚料理 ほうれん草 竹の子の煮物	豆腐ハンバーグ 魚料理 小松菜 ちくわ煮	ウィンナー 魚料理 青梗菜 さつま揚げ煮
	生野菜	生 野 菜		
	サラダ	日替わりサラダ		
	果物	フ ル ー ツ		
	汁物	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶・牛乳		
	その他	納豆、ミニ豆腐、ふりかけ、味付けのり、漬物		
昼食	主食	ご は ん (富山米)		
	めん	日替わりラーメン	日替わりうどん	日替わりラーメン
	カレー	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
	豚肉と野菜のソテー 大根と厚揚げの煮物 白菜ともやし・ごぼうの中華煮	鶏肉ときのこのソテー 焼きシューマイ 蒸しさつまいも	牛肉とアスパラのソテー きんぴらごぼう 大根とイカの煮物	
	野菜類	生 野 菜 ・ 野 菜 類		
	果物	フ ル ー ツ		
	汁物	味 噌 汁		
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶		
その他	漬 け 物			
夕食	主食	ご は ん (富山米)		
	ミニ丼	野菜のかき揚げ丼	から揚げ丼	牛玉子丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
	牛じゃが ポイルウィンナー 中華ポテト 焼きそば	春菊とハンペンの玉子とじ ミニトマトと茄子の蒸し焼き 豚肉と白菜の煮物 焼きうどん	ビーフシチュー 笹かまの磯辺揚げ イカ団子 ペンネソテー	
	野菜類	生 野 菜 ・ 野 菜 類		
	果物	フ ル ー ツ		
	デザート	デザート		
	汁物	ブイヨンスープ	中華スープ	すまし汁
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶		
その他	漬 け 物			

* メニューによっては、仕入れの都合により、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※毎月19日前後に食育の日を設けています。その日の昼食は特別メニューを提供します。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルギー表 10月 No.1



	1.7.13.1.25.31日	7大アレルギー							2.8.14.20.26日	7大アレルギー							3.9.15.21.27日	7大アレルギー						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		お粥							お粥							お粥								
	卵料理	パン	●	●	●				パン	●	●	●				パン	●	●	●					
		コーンフレーク							コーンフレーク							コーンフレーク								
	おかず	ヨーグルト			●				ヨーグルト			●				ヨーグルト			●					
		スクランブルエッグ		●	●				オムレツ		●	●				玉子ロール	●	●	●					
	サラダ	ローズハム	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ウィンナー	●	●						
		魚料理							魚料理							魚料理								
	汁物	ほうれん草	●	▲	▲				小松菜	●	▲	▲				青梗菜	●	▲	▲					
		竹の子の煮物	●	▲	▲				ちくわ煮	●	●	▲				さつまいも揚げ煮	●	●	▲					
飲み物	日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲						
	フルーツ							フルーツ							フルーツ									
その他	味噌汁	●			大豆			すまし汁	●						コンソメスープ	●								
	牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●						
昼食	主食	納豆	●			大豆		マーガリン			●				マーガリン			●						
		豆腐	●			大豆		納豆	●			大豆			納豆	●			大豆					
	おかず	ご飯							ご飯							ご飯								
		日替わりうどん	●	▲					日替わりラーメン	●	▲	▲				日替わりうどん	●	▲						
	サラダ	カレーライス(甘口・辛口)	●		●				カレーライス(甘口・辛口)	●		●				カレーライス(甘口・辛口)	●		●					
		日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲					
	和え物	ロールキャベツ煮	●	●	▲				鶏肉の照り焼き	●	▲	▲				たこ焼き	●	●	▲					
		お好み焼き	●	●	▲				中華春雨	●	▲	▲				蒸しギョーザのあんかけ	●	●	●					
	汁物	牛肉と野菜のソテー	●	▲	▲				コンニャクの田楽	●	▲	▲	大豆			信田巻きの煮物	●	▲	▲					
		フルーツ							フルーツ							フルーツ								
その他	味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆					
	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯						ご飯							ご飯									
		中華丼	●	▲	▲				山菜と玉子の丼	●	●	▲				豚肉丼	●	▲	▲					
	おかず	日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲					
		フライドポテト	▲	▲	▲				フライドポテト	▲	▲	▲				フライドポテト	▲	▲	▲					
	サラダ	日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		秋野菜の煮込みハンバーグ	●	●	▲				野菜ときのこのシチュー	●	●	▲				秋野菜のポトフ	●	▲	▲					
	汁物	かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲				肉団子	●	●	▲				里芋と厚揚げの味噌煮	●	▲	▲		大豆			
		がんもどきと秋野菜の煮物	●	●	▲	大豆			ベーコンソテー	●	●	▲				蒸し鶏ともやしの和え物	●	▲	▲					
	その他	焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲					
		フルーツ							フルーツ							フルーツ								
その他	フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート									
	すまし汁	●						すまし汁	●						すまし汁	●								
その他	漬物	●						漬物	●						漬物	●								

★アレルギーをお持ちの方は、必ずアレルギー確認表を提出下さい。

* ●はそのアレルギーに該当するもの、▲は日替わりのため食材、調味料によって変わります。

* 日替わりのカレー、日替わりの魚料理、野菜類の三点については、毎日食材が変わりますので、当日食堂スタッフにお聞き下さい。

* ドレッシング、ふりかけは小麦、乳、胡麻、卵、落花生を配合しているものがあります。成分表がありますのでスタッフに声をかけてください。

* 仕入れの都合により一部変更になる場合があります。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 10月 No.2

	4.10.16.22.28日	7大アレルゲン							5.11.17.23.29日	7大アレルゲン							6.12.18.24.30日	7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	主食	ご飯							ご飯								ご飯							
		お粥							お粥								お粥							
		パン	●	●	●				パン	●	●	●					パン	●	●	●				
	卵料理	コーンフレーク							コーンフレーク								コーンフレーク							
		ヨーグルト			●				ヨーグルト			●				ヨーグルト			●					
		スクランブルエッグ	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
	おかず	ロースハム	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ウィンナー	●	●		大豆				
		魚料理							魚料理							魚料理								
		ほうれん草							小松菜	●	▲	▲				青梗菜	●	▲	▲					
	サラダ	竹の子の煮物	●	▲	▲				ちくわ煮	●	●	▲				さつま揚げ煮	●	▲	▲					
		日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲					
		コールスロー・野菜							コールスロー・野菜							コールスロー・野菜								
果物	フルーツ							フルーツ							フルーツ									
	汁物					大豆		すまし汁	●						コンソメスープ	●								
	飲み物			●				牛乳			●				牛乳			●						
その他	マーガリン			●				マーガリン			●				マーガリン			●						
	納豆	●			大豆			納豆	●			大豆			納豆	●			大豆					
	豆腐	●			大豆			豆腐	●			大豆			豆腐	●			大豆					
昼食	主食	ご飯							ご飯								ご飯							
		日替わりラーメン	●	▲	▲				日替わりうどん	●	▲					日替わりラーメン	●	▲	▲					
		カレーライス(甘口・辛口)	●		●				カレーライス(甘口・辛口)	●		●				カレーライス(甘口・辛口)	●		●					
	おかず	日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲					
		豚肉と野菜のソテー	●	▲	▲				鶏肉ときのこのソテー	●	▲	▲				牛肉とアスパラのソテー	●	▲	▲					
		大根と厚揚げの煮物	●	▲	▲	大豆			焼きシューマイ	●	▲	●				きんぴらごぼう	●	▲	▲					
	サラダ	白菜ともやし・ゴボウの中華煮	●	▲	▲				蒸しさつまいも							大根とイカの煮物	●	▲	▲					
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
		日替わりサラダ							日替わりサラダ							日替わりサラダ								
	野菜類	野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲			
		果物							フルーツ							フルーツ								
		汁物	●			大豆			味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆				
その他	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
	夕食	ご飯							ご飯							ご飯								
		野菜のかき揚げ丼	●	●	▲				から揚げ丼	●	●	▲				牛玉子丼	●	●	▲					
日替わりフライ		●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲						
フライドポテト								フライドポテト							フライドポテト									
日替わり魚料理		▲	▲	▲		▲	▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	▲		
牛じゃが		●	▲	▲				春菊とハンペンの玉子とじ	●	●	▲				ビーフシチュー	●	▲	●						
ポイルウィンナー			●	●				ミニトマトとナスの蒸し焼き							笹かまの磯辺揚げ	●	●	▲						
焼きそば		●	▲	▲				豚肉と白菜の煮物	●	▲	▲				イカ団子	●	●							
中華ポテト		●	▲	●				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲						
コールスロー								コールスロー							コールスロー									
生野菜							生野菜							生野菜										
野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲					
果物							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート										
汁物	●						中華スープ	●						すまし汁	●									
その他	漬物	●						漬物	●						漬物	●								

★アレルギーをお持ちの方は、必ずアレルギー確認表を提出下さい。

* ●はそのアレルゲンに該当するもの、▲は日替わりのため食材、調味料によって変わります。

* 日替わりのカレー、日替わりの魚料理、野菜類の三点については、毎日食材が変わりますので、当日食堂スタッフにお聞き下さい。

* ドレッシング、ふりかけは小麦、乳、胡麻、卵、落花生を配合しているものがあります。成分表がありますのでスタッフに声をかけてください。

* 仕入れの都合により一部変更になる場合があります。