

平成 29年 11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	厚焼き玉子	玉子ロール	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 菜の花 竹の子の煮物	ベーコンソテー 魚料理 青梗菜 ちくわ煮	ロースハム 魚料理 小松菜 きんぴら
	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		
	揚げ	日替わりフライ		
	おかず	ナスと野菜の味噌炒め お好み焼き 里芋煮	キムチともやしのソテー 鶏肉の照り焼き さつま芋のあんかけ	ズッキーニとトマトのオープンチーズ イカの甘辛煮 豚肉と野菜のソテー
	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	かき揚げ丼	中華丼	豚肉と野菜の丼
	揚げ	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
	おかず	鶏肉と野菜の煮物 ゴーヤチャンプルー 蒸しギョーザ 焼きうどん	秋野菜のポトフ ロールキャベツ 大学芋 焼きそば	煮込みハンバーグ コンニャクのチリソースがけ しゅうまいのあんかけ スパゲティー
	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	味噌汁	中華スープ
	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 11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	厚焼き玉子	玉子ロール	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 菜の花 竹の子の煮物	ベーコンソテー 魚料理 青梗菜 ちくわ煮	ロースハム 魚料理 小松菜 きんぴら
	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	日替わりフライ		
		鶏肉ときのこの甘辛煮 かぼちゃのあんかけ ナスとインゲンのソテー	ニラともやしの玉子炒め たこ焼き イカ団子煮	しめじと厚揚げのオイスターソース煮 根菜すきやき風煮 レンコンきんぴら
	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	牛丼	白身魚丼	山菜と玉子の丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		マーボー豆腐 ウィンナー 白菜の煮込み 焼きそば	肉じゃが ほうれん草ソテー 信田巻き煮 焼きうどん	豚バラ肉煮 肉団子クリーム煮 さつま揚げの醤油焼き スパゲティー
	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	味噌汁	中華スープ
	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 11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			●					
		厚焼き玉子	●	●					玉子ロール	●	●	●				スクランブルエッグ		●	●					
	サラダ	豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ベーコンソテー	●	●	▲				ロースハム	●	●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理								
	その他	菜の花	▲	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲					
		竹の子の煮物	▲	▲	▲				ちくわ煮	▲	●	▲				きんぴら	▲	●	▲					
汁物	味噌汁	●			大豆			すまし汁	●						コンソメスープ	●								
	牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●						
飲み物	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					
その他	豆腐	●			大豆			豆腐	●			大豆			豆腐	●			大豆					
	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	●	▲	▲					
	おかず	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	●	▲	▲	大豆			日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲					
	サラダ	ナスと野菜の味噌炒め	●	▲	▲				キムチともやしのソテー	●	▲	▲				ズッキーニとトマトのオープンチーズ	▲	▲	●					
		お好み焼き	●	●	▲				鶏肉の照り焼き	●	▲	▲				イカの甘辛煮	●	▲	▲					
	和え物	里芋煮	●	▲	▲				さつまいものあんかけ	●	▲	▲				豚肉と野菜のソテー	●	▲	▲					
		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲			▲		
	その他	フルーツ							フルーツ							フルーツ								
		味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆				
汁物	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		かき揚げ丼	●	●	▲				中華丼	●	▲	▲				豚肉と野菜の丼	●	▲	▲					
	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		鶏肉と野菜の煮物	●	▲	▲				秋野菜のポトフ	●	▲	▲				煮込みハンバーグ	●	●	▲					
	その他	ゴーヤチャンプルー	●	●	▲				ロールキャベツ	●	●	▲				コンニャクのチリソースがけ	●	●	▲					
		蒸しギョーザ	●	●	▲				大学芋	●	●	●				シュウマイのあんかけ	●	●	●					
	汁物	焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				スパゲティ	●	▲	▲					
		生野菜	▲	▲	▲				生野菜	▲	▲	▲				生野菜	▲	▲	▲					
その他	フルーツ					▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲			▲			
	フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート									
汁物	味噌汁	●						味噌汁	●			大豆			中華スープ	●								
	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 11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									
		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			●						
	卵料理	厚焼き玉子	●	●					玉子ロール	●	●	●							スクランブルエッグ		●	●						
	おかず	豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ベーコンソテー	●	●	▲							ロースハム	●	●	●						
		魚料理							魚料理											魚料理								
		菜の花	▲	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲								小松菜	▲	▲	▲					
		竹の子の煮物	●	▲	▲				ちくわ煮	●	●	▲								きんぴら	●	●	▲					
サラダ	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	味噌汁	●			大豆			すまし汁	●										コンソメスープ	●								
飲み物	牛乳			●				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									
		日替わりうどん	●	▲					日替わりラーメン	●	▲	▲							日替わりうどん	●	▲	●						
		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	●	▲							
		鶏肉ときのこの甘辛煮	●	▲	▲				ニラともやしの玉子炒め	●	●	▲							しめじと厚揚げのオースターソース煮	●	●	▲						
		かぼちやのあんかけ	●	▲	▲				たこ焼き	●	●	▲							根菜すきやき風煮	●	▲	▲						
		ナスとインゲンのソテー	●	▲	▲				イカ団子	●	●								レンコンキンピラ	●	▲	▲						
	サラダ	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											フルーツ									
汁物	味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆							味噌汁	●			大豆					
その他	漬物	●						漬物	●										漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯										ご飯									
	おかず	牛丼	●	▲	▲				白身魚丼	●	●	▲							山菜と玉子の丼	●	●	▲						
		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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		マーボー豆腐	●	▲	▲				肉じゃが	●	▲	▲								豚バラ肉煮	●	▲	▲					
		ウィンナー		●	●				ほうれん草ソテー	●	▲	▲								肉団子クリーム煮	●	●	●					
		白菜の煮込み	●	▲	▲				信田巻き煮	●	▲	▲	大豆							さつま揚げの醤油焼き	●	●	●					
		焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲								スパゲティー	●	▲	▲					
	サラダ	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	▲	▲	▲		▲						野菜類	▲	▲	▲		▲				
果物	フルーツ・デザート							フルーツ・デザート											フルーツ・デザート									
汁物	ブイヨンスープ	●						味噌汁	●			大豆							中華スープ	●								
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。