

平成 29年 12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	スクランブルエッグ	玉子ロール
	おかず	ウィンナー 魚料理 青梗菜 ちくわ煮	豆腐ハンバーグ 魚料理 ほうれん草 竹の子煮	ロースハム 魚料理 小松菜 がんも煮
	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		
	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	イカ天丼	牛丼	中華丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
	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 12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	スクランブルエッグ	玉子ロール
	おかず	ウィンナー 魚料理 青梗菜 ちくわ煮	豆腐ハンバーグ 魚料理 ほうれん草 竹の子煮	ロースハム 魚料理 小松菜 がんも煮
	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		
	揚げ	日替わりフライ		
	おかず	鶏コマ肉と野菜のソテー しゅうまいのあんかけ 豆腐チゲ	肉団子のケチャップ煮 たこ焼き 根菜のごまみそ煮	豚肉とゴボウの炒め物 厚揚げの中華煮 イカ団子
	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	豚肉丼	山菜と玉子の丼
	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	肉じゃが あんかけスパゲティー イカと野菜のソテー ナスの煮びたし	肉豆腐 焼きそば ザーサイ和え レンコンキンピラ	ポトフ 焼きうどん ハンバーグ煮込み 中華春雨
	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 12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 お粥 パン コーンフレーク ヨーグルト 厚焼き玉子 ウィンナー 魚料理 青梗菜 ちくわ煮 サラダ 日替わりサラダ コールスロー・野菜 フルーツ 汁物 味噌汁 牛乳 マーガリン 納豆 豆腐	●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●					
		●	●	●					●	●	●	大豆				●	●	●	大豆					●	●	●	大豆			
		▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲	大豆				
		▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲					
		●			大豆				●							●							●			大豆				
		●				大豆			●			大豆				●			大豆				●			大豆	大豆			
		●							●							●							●							
		●							●							●							●							
		●							●							●							●							
		昼食	主食 日替わりうどん カレーライス(甘口・辛口) おかず 日替わりフライ 鶏肉照り焼き ビーフン炒め 板コンニャクの田楽 サラダ コールスロー 日替わりサラダ 和え物 野菜類 フルーツ 汁物 味噌汁 漬物	●	▲	●					●	▲	▲					●	▲	●					●	▲	●			
●	▲			▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲	大豆				
●	▲			▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲	大豆				
●	▲			▲	大豆				●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
▲	▲			▲			▲		▲	▲	▲			▲		▲	▲	▲			▲		▲	▲	▲		▲			
●					大豆				●			大豆				●			大豆				●			大豆				
●									●							●							●							
●									●							●							●							
●									●							●							●							
夕食	主食 イカ天丼 日替わりフライ フライドポテト 日替わり魚料理 牛肉と野菜のソテー スパゲティ 信田巻き煮 れんこん玉子とじ サラダ コールスロー 生野菜 和え物 野菜類 フルーツ・デザート 汁物 ブイヨンスープ 漬物			●	●	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲			
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
		▲	▲	▲			▲	▲	▲	▲	▲			▲	▲	▲	▲	▲			▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲		
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
		●	▲	▲	大豆				●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					

★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大アレルギー表 12月 No.2

	4.10.16.22.28日	7大アレルギー							5.11.17.23.29日	7大アレルギー							6.12.18.24.30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							
		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			●					
		厚焼き玉子	●	●					スクランブルエッグ	●	●	●				玉子ロール	●	●	●					
	おかず	ウィンナー	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ロースハム	●	●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理								
		青梗菜	▲	▲	▲				ほうれん草	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲	大豆				
	サラダ	ちくわ煮	●	●	▲				竹の子煮	●	▲	▲				がんと煮	●	●	▲	大豆				
		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	●	▲	▲					
		鶏コマ肉と野菜のソテー	●	▲	▲				肉団子のケチャップ煮	●	●	▲				豚肉とゴボウの炒め物	●	▲	▲	大豆				
		しゅうまいのあんかけ	●	▲	▲				たこ焼き	●	●	▲				厚揚げの中華煮	●	▲	▲	大豆				
	サラダ	豆腐チゲ	●	▲	▲	大豆			根菜のごまみそ煮	●	▲	▲	大豆	ごま		イカ団子	●	●						
		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	●								
	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		野菜のかき揚げ丼	●	●	▲				豚肉丼	●	▲	▲				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	●	▲	▲						
おかず	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲		
	肉じゃが	●	▲	▲				肉豆腐	●	▲	▲	大豆			ポトフ	●	▲	▲						
サラダ	あんかけスパゲティ	●	▲	▲				ザーサイ和え	●	▲	▲				ハンバーグ煮込み	●	●	▲						
	イカと野菜のソテー	●	▲	▲				レンコンキンピラ	●	▲	▲	大豆			中華春雨	●	▲	▲						
	ナスの煮びたし	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲						
野菜類	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							フルーツ・デザート									
	汁物	●						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。