

平成 29年 2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	玉子焼き	スクランブルエッグ	玉子ロール
	おかず	魚肉ハム 魚料理 ハッシュドポテト 白菜の和えもの	肉団子 魚料理 もやしのソテー 冬瓜あんかけ	ウィンナー 魚料理 ごま和え ちくわ煮
	生野菜	生野菜		
	サラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	春雨サラダ
	果物	フルーツ		
	汁物	ブイヨンスープ	コンソメスープ	味噌汁
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶・牛乳		
	その他	漬け物		
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・日替わりカレー		
	揚げ	日替わりフライ		
	おかず	チキンの照り焼き お好み焼き れんこん田楽	芽キャベツのクリーム煮 ビーフン炒め 冬野菜のちょっと和風マリネ	さつま芋と長ねぎの豚肉味噌炒め ナスの煮びたし 厚揚げ煮
	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	カレーライス	豚丼	カレーライス
	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	豚肉のかぼちゃ焼き スパゲティーナポリタン グラタン さつまいも煮	チキン香り焼き 焼きそば 野菜のカレー風味 きのこの玉子とじ	シューマイの野菜あんかけ 焼きうどん レンコンソテー 信田巻きの煮物
	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	味噌汁	中華スープ	豚汁
	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 2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	オムレツ	玉子焼き	スクランブルエッグ
	おかず	笹かま煮 魚料理 イタリアンミックス 小松菜白和え	豆腐ハンバーグ 魚料理 かぼちゃのいとこ煮 きんぴら	イカ団子 魚料理 ひじき煮 ブロッコリーソテー
	生野菜	生 野 菜		
	サラダ	カリフラワーサラダ	スパゲティーサラダ	ごぼうサラダ
	果物	フ ル ー ツ		
	汁物	ブイヨンスープ	コンソメスープ	味噌汁
	飲み物	ジュース・ほうじ茶・コーヒー・紅茶・牛乳		
	その他	漬 け 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・日替わりカレー		
	おかず	煮込みハンバーグ キノコと野菜のソテー スパゲティー和風ソース	日替わりフライ チキンレモン風味 ベーコンソテー 冬野菜の煮物	豚肉野菜炒め たこ焼き ポトフ
	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	他人丼	カレーライス	唐揚げ丼
	おかず	鶏肉のポン酢がけ 焼きそば 揚げ出し豆腐 かぼちゃ煮	肉じゃが 焼きうどん ツナたま大根シリシリ ロールキャベツ焼き	豚肉大根煮 冬野菜ペンネ お豆さんと冬野菜のミネストローネ 揚げシューマイ
	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	中華スープ	すまし汁	ブイヨンスープ
	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大アレルゲン表 2月 No、1



	1.7.13.1.25.31日	7大アレルゲン							2.8.14.20.26日	7大アレルゲン							3.9.15.21.27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							
	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			●					
		玉子焼き	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●				玉子ロール	●	●	●					
	サラダ	魚料理	▲	●	▲				肉団子	●	●	▲				ウィンナー	●	●						
		ハッシュドポテト	●	●					魚料理							魚料理								
	果物	白菜の和え物	●	▲	▲				もやしのソテー	●	▲	▲				ごま和え	●	▲	▲					
		白木の和え物	●	▲	▲				冬瓜あんかけ	●	▲	▲				竹輪煮	●	●						
汁物	マカロニサラダ	▲	▲	▲				マカロニサラダ	●	●	▲				春雨サラダ	▲	▲	▲						
	フルーツ							フルーツ							フルーツ									
飲み物	フルーツ							フルーツ							フルーツ									
	コンソメスープ	●						コンソメスープ	●						味噌汁	●						大豆		
その他	牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●						
	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	日替わりカレー	●	▲	●				日替わりカレー	●	▲	●				日替わりカレー	●	▲	●					
		日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				大豆	
	サラダ	チキンの照り焼き	●	▲	▲				芽キャベツのクリーム煮	●	▲	●				さつま芋と長ねぎの豚肉味噌炒め	●	▲	▲				大豆	
		お好み焼き	●	●	▲				ビーフン炒め	●	▲	▲				ナスの煮びたし	●	▲	▲				大豆	
	和え物	レンコン田楽	●	▲	▲		大豆		冬野菜のちよつと和風マリネ	●	▲	▲				厚揚げ煮	●	▲	▲				大豆	
		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	
漬物		●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		から揚げ丼	●		●				から揚げ丼	●		●				白身魚丼	●	●						
	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	●	▲	▲		▲	▲	▲	
		豚肉のかぼちゃ焼き	●	▲	▲				チキン香り焼き	●	▲	▲				シユーマイの野菜あんかけ	●	▲	▲					
	和え物	スパゲティーナポリタン	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲					
		グラタン	●	●	●				野菜のカレー風味	●		●				レンコンソテー	●	▲	▲					
	汁物	さつま芋煮	●						キノコの玉子とじ	●	●	▲				信田巻きの煮物	●	▲	▲					
		生野菜	▲	▲	▲		▲		生野菜	▲	▲	▲		▲		生野菜	▲	▲	▲		▲			
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									
	味噌汁	●				大豆		中華スープ	●						豚汁	●						大豆		
		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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルギー表 2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	●	●	●				
	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			●					
		オムレツ	●	●	●				玉子焼き	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
	サラダ	笹かま煮	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			イカ団子	●	●	▲					
		魚料理							魚料理							魚料理								
	その他	イタリアンミックス	●	▲	▲				かぼちゃのいとこ煮	●	▲	▲				ひじき煮	●	▲						
		小松菜白和え	●			大豆	ごま		きんぴら	●	▲	▲				ブロッコリーソテー	●	▲	▲					
	汁物	カリフラワーサラダ	●	▲	▲				スパゲティーサラダ	●	▲	▲				ごぼうサラダ	●	▲	▲					
		フルーツ							フルーツ							フルーツ								
	飲み物	コンソメスープ	●		▲				コンソメスープ	●		▲				味噌汁	●				大豆			
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	●							
	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)	●		●					
		日替わりカレー	●	▲	●				日替わりカレー	●	▲	●				日替わりカレー	●	▲	●					
	サラダ	日替わりフライ	●	▲					日替わりフライ	●	▲					日替わりフライ	●	▲						
		煮込みハンバーグ	●	●	▲				チキンレモン風味	●	▲					豚肉野菜炒め	●	▲	▲					
	野菜類	キノコと野菜のソース	●	▲	▲				ベーコンソテー	●	●					たこ焼き	●	●						
		スパゲティー和風ソース	●						冬野菜の煮物	●	▲	▲				ポトフ	●	▲	▲					
	汁物	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								
	その他	野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲			
		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				
漬物		●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		他人丼	●	●	●				カレーライス	●		●				から揚げ丼	●	●	▲					
	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		鶏肉のボン酢かけ	●						肉じゃが	●						豚肉大根煮	●							
	その他	焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				冬野菜ペンネ	●	●	▲					
		揚げ出し豆腐	●			大豆			ツナたま大根シリンリ	●	●	▲				お豆さんと冬野菜のミネストローネ	●	▲	▲					
	汁物	かぼちゃ煮	●	▲	▲				ロールキャベツ焼き	●	●					揚げシューマイ	●		●					
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	その他	生野菜							生野菜							生野菜								
		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲			
	汁物	フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート								
中華スープ		●						すまし汁	●						ブイヨンスープ	●								
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。