

平成 29年 3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	玉子ロール	オムレツ	スクランブルエッグ
	おかず	ハム 魚料理 キンピラ インゲンソテー	豆腐ハンバーグ 魚料理 筑前煮 小松菜和え	肉だんご 魚料理 ナス中華風 切り干し大根和え
	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・日替わりカレー		
	揚げ	日替わりフライ		
	おかず	鶏肉照り焼き かぼちや煮 野菜のナムル	ミートボール <small>じゃが芋とブロッコリーのクリーム煮</small> ちくわの磯辺揚げ	八宝菜 里芋と厚揚げのとろみ煮 信田巻き天ぷら
	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	野菜のかき揚げ丼	カレーライス	豚肉丼
	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	豚肉と大根の煮物 マーボーナス 野菜のあんかけうどん さつま揚げの三味焼き	鶏肉の味噌焼き 根菜すきやき風煮 焼きそば 蒸しシューマイ	煮込みハンバーグ 大学芋 スパゲティー イカ団子
	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 3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	玉子ロール	オムレツ	スクランブルエッグ
	おかず	ハム 魚料理 キンピラ インゲンソテー	豆腐ハンバーグ 魚料理 筑前煮 小松菜和え	肉だんご 魚料理 ナス中華風 切り干し大根和え
	生野菜	生 野 菜		
	サラダ	日替わりサラダ	日替わりサラダ	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・日替わりカレー		
	揚げ	日替わりフライ		
	おかず	笹かまの香り焼き 野菜と豚肉の中華旨煮 大根と里芋の田楽	お好み焼きチーズ焼き 鶏肉のレモン焼き 揚げ出し豆腐	揚げギョーザ ロールキャベツ煮 豚肉ともやしのごま油炒め
	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	牛丼	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	肉じゃが ウィンナーケチャップ炒め 焼きうどん きんちゃく煮	豚肉のトマト煮 レンコンキンピラ 焼きそば かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉とじゃが芋の煮物 グラタン スパゲティー和風あんかけ ナスの煮びたし
	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大アレルゲン表 3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			●					
		玉子ロール	●	●	●				オムレツ	●	●					スクランブルエッグ		●	●					
	サラダ	ハム	●	●	●				豆腐ハンバーグ	●	●	▲	大豆				肉団子	●	●	▲				
		魚料理							魚料理							魚料理								
	その他	キンピラ	●						筑前煮	●	▲	▲				ナス中華風	●	▲	▲					
		インゲンソテー	●	▲	▲				小松菜和え	▲	▲	▲				切り干し大根和え	▲	▲	▲					
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				
豆腐	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	●	▲	▲					
	サラダ	鶏肉の照り焼き	●	▲	▲				鶏肉の照り焼き	●	▲	▲				鶏肉の照り焼き	●	▲	▲					
		かぼちゃ煮	●	▲	▲				かぼちゃ煮	●	▲	▲				かぼちゃ煮	●	▲	▲			大豆		
	和え物	野菜のナムル	●	▲	▲				野菜のナムル	●	▲	▲				野菜のナムル	●	▲	▲			大豆		
		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲			
	果物	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				
その他	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		野菜のかき揚げ丼	●						野菜のかき揚げ丼	●						野菜のかき揚げ丼	●							
	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	豚肉と大根の煮物	●	▲	▲				豚肉と大根の煮物	●	▲	▲		大豆		豚肉と大根の煮物	●	●	●					
		マーボーナス	●	▲	▲				マーボーナス	●	▲	▲				マーボーナス	●	▲	▲					
	和え物	野菜のあんかけうどん	●	▲	▲				野菜のあんかけうどん	●	▲	▲				野菜のあんかけうどん	●	▲	▲					
		さつま揚げの三味焼き	●	▲	▲				さつま揚げの三味焼き	●	▲	▲				さつま揚げの三味焼き	●	▲	▲					
	果物	フルーツ					▲		フルーツ					▲		フルーツ					▲			
		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		味噌汁	●								
	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
その他																								

★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、味のり、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 3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			●					
		玉子ロール	●	●	●				オムレツ	●	●									スクランブルエッグ		●	●					
	おかず	ハム	●	●	●				豆腐ハンバーグ	●	●	▲	大豆							肉団子	●	●	▲					
		魚料理							筑前煮	●	▲	▲								魚料理								
		キンピラ	●						小松菜和え	●	▲	▲								ナス中華風	●	▲	▲					
	サラダ	インゲンソテー	●	▲	▲				小松菜和え	●	▲	▲								切り干し大根和え	●	▲	▲					
		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									
	味噌汁	●			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	●	▲	▲					
		笹かまの香り焼き	●	●					お好み焼きチーズ焼き	●	●	●								揚げギョーザ	●	●	●					
	サラダ	野菜と豚肉の中華旨煮	●	▲	▲				鶏肉のレモン焼き	●	▲	▲	大豆							ロールキャベツ煮	●	●	▲			ごま		
		大根と里芋の田楽	●	▲	▲	大豆			揚げ出し豆腐	●	▲	▲	大豆							豚肉ともやしのごま油炒め	●	▲	▲			ごま		
		コールスロー							コールスロー											コールスロー								
	野菜類	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	▲	▲	▲		▲			
		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	●								
	その他							その他											その他									
夕食	主食	ご飯						ご飯											ご飯									
		カレーライス	●		●				牛丼	●	▲	▲								カレーライス	●		●					
		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	●	▲	▲				豚肉のトマト煮	●	▲	▲								豚肉とじゃが芋の煮物	●	▲	▲		▲	▲	▲	
	サラダ	ウィンナーケチャップ炒め	●	●	●				レンコンキンピラ	●	▲	▲								グラタン	●	●	●					
		焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲								スパゲティー和風あんかけ	●	▲	▲					
		きんちやく煮	●	▲	▲	大豆			かぼちゃのそぼろあんかけ	●	▲	▲								なすの煮びたし	●	▲	▲					
	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。