

平成 29年 4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	オムレツのあんかけ	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 菜の花ソテー ひじき煮	肉団子 魚料理 きんぴら ちくぜん煮	ハム 魚料理 ほうれん草 厚揚げ煮
	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・日替わりカレー		
	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	鶏肉甘辛丼	カレーライス	白身魚丼
	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 4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	オムレツのあんかけ	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 菜の花ソテー ひじき煮	肉団子 魚料理 きんぴら ちくぜん煮	ハム 魚料理 ほうれん草 厚揚げ煮
	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	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	カレーライス	牛丼	カレーライス
	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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 4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								ご飯						
		お粥							お粥								お粥								お粥						
	卵料理	パン	●	●	●				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								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			●				ヨーグルト			●					
		厚焼き玉子	●	●					オムレツのあんかけ	●	●	▲				スクランブルエッグ	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
		豆腐ハンバーグ	●	●			大豆		肉団子	●	●	▲				ハム	●	●	●				ハム	●	●	●					
	サラダ	魚料理							魚料理							魚料理							魚料理								
		菜の花ソテー	●	▲	▲				きんぴら	●	▲	▲				ほうれん草	●	▲	▲				ほうれん草	●	▲	▲					
		ひじき煮	●	▲	▲				筑前煮	●	▲	▲				厚揚げ煮	●	▲	▲			大豆	厚揚げ煮	●	▲	▲			大豆		
汁物	味噌汁	●				大豆		すまし汁	●						コンソメスープ	●						コンソメスープ	●								
	牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●						
その他	マーガリン			●				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	納豆	●				大豆				
豆腐	豆腐	●				大豆		豆腐	●				大豆		豆腐	●					大豆	豆腐	●				大豆				
昼食	主食	ご飯							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	●						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)	●		●				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	●	▲	●				日替わりカレー	●	▲	●					
		日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲					
		マーボー豆腐	●	●	▲		大豆		ロールキャベツトマト煮	●	●	●				ミートボール	●	●	▲				ミートボール	●	●	▲					
	サラダ	ピーマン炒め	●	▲	▲				ちくわのマリネ	●	●	●				ナスの煮びたし	●	▲	▲				ナスの煮びたし	●	▲	▲			大豆		
		お好み焼き	●	▲	▲				かぼちゃの小豆煮	●	▲	▲		小豆		大根田楽	●	▲	▲				大根田楽	●	▲	▲			大豆		
		コールスロー							コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	和え物	日替わりサラダ							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	▲	▲	▲		▲				
汁物	フルーツ							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	味噌汁	●					大豆			
その他	漬物	●						漬物	●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								ご飯							
		鶏肉甘辛丼	●	▲	▲				カレーライス	●		●				白身魚丼	●	▲	▲				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	●	▲	▲				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							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	▲	▲	▲		▲	▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲		
	サラダ	豚肉と新じゃがの煮物	●	▲	▲				鶏肉のふきのとう味噌焼き	●	▲	▲		大豆		ハンバーグおろしソース	●	●	●				ハンバーグおろしソース	●	●	●					
		笹かまの磯辺揚げ	●	●	▲				野菜のナムル	●	▲	▲				ギョーザの甘酢あん	●	●	●				ギョーザの甘酢あん	●	●	●					
		スバゲティーナポリタン	●	▲	▲				塩焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲					
	汁物	キノコの玉子とじ	●	●	▲				中華ポテト	●		●				五目煮	●	▲	▲				五目煮	●	▲	▲					
		コールスロー							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							生野菜									
	野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲		野菜類	▲	▲	▲		▲				
漬物	フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート									
	ブイヨンスープ	●						味噌汁	●				大豆		中華スープ	●						中華スープ	●								
漬物	漬物	●						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 4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	●	●					オムレツのあんかけ	●	●									スクランブルエッグ		●	●					
	おかず	豆腐ハンバーグ	●	●			大豆		肉団子	●	●	▲							ハム	●	●	●						
		魚料理							魚料理											魚料理								
		菜の花ソテー	●	▲	▲				きんぴら	●	▲	▲								ほうれん草	●	▲	▲		大豆			
	サラダ	ひじき煮	●	▲	▲				筑前煮	●	▲	▲								厚揚げ煮	●	▲	▲		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	●	▲						
		煮込みハンバーグ	●	●	▲				チキンレモン風味	●	▲									豚肉野菜炒め	●	▲	▲					
	サラダ	キノコと野菜のソテー	●	▲	▲				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	●	▲	▲					
		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					大豆			
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									
		他人丼	●	●	●				カレーライス	●		●								から揚げ丼	●	●	▲					
		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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		鶏肉のボン酢かけ	●	▲	▲				肉じゃが	●										豚肉大根煮	●							
	サラダ	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	●	●	▲								揚げシューマイ	●		●					
		かぼちゃ煮	●	▲	▲				ロールキャベツ焼き	●	●									コールスロー								
	野菜類	生野菜							生野菜											生野菜								
		野菜類	▲	▲	▲		▲		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	中華スープ	●						すまし汁	●										ブイヨンスープ	●								
	漬物	●						漬物	●										漬物	●								
	その他							その他											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。