

平成 30年 10 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	スクランブルエッグ	玉子ロール	厚焼き玉子
	おかず	ウィンナー	豆腐ハンバーグ	ロースハム
		魚料理	魚料理	魚料理
		ひじき煮	ちくわ煮	切り干し大根煮
		ほうれん草	小松菜	小松菜
	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
	カレー	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		たこ焼き	肉団子の野菜煮	ロールキャベツ
		ギョーザのあんかけ	板こんにやく田楽	お好み焼き
		信田巻きの煮物	ビーフン炒め	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	牛丼	豚玉丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		煮込みハンバーグ(秋野菜入り)	秋野菜のポトフ	きのこのシチュー
		かぼちゃのあんかけ	がんと野菜の煮物	厚揚げと里芋の味噌煮
		焼きうどん	焼きそば	ペンネソテー
		ベーコンソテー	大学芋	牛肉と野菜の炒め物
	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	ブイヨンスープ	中華スープ	すまし汁	
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 30年 10 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	スクランブルエッグ	玉子ロール	厚焼き玉子
	おかず	ウィンナー	豆腐ハンバーグ	ロースハム
		魚料理	魚料理	魚料理
		ひじき煮	ちくわ煮	切り干し大根煮
		ほうれん草	小松菜	小松菜
	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
	カレー	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		鶏コマとアスパラのソテー	豚肉ときのこのソテー	ナスと野菜のソテー
		キンピラゴボウ	さつまいものあんかけ	イカ団子煮
		蒸しシューマイ	さつま揚げ煮	たこ焼き
	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	中華丼	鶏コマと野菜の丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏団子のトマト煮	豚肉角煮	牛じゃが
		イカと野菜の炒め物	インゲンともやしのソテー	ザーサイと野菜の炒め物
		焼きそば	焼きうどん	スパゲティー
		レンコン煮	きんちゃく煮	竹の子煮
	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	中華スープ	すまし汁	
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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 10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							
	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								
	卵料理	ヨーグルト			●				ヨーグルト			●				ヨーグルト			●					
		スクランブルエッグ	●	●	●				玉子ロール	●	●	●				厚焼き卵	●	●	●					
	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								
	サラダ	ひじき煮	●	▲	▲				ちくわ煮	●	●	▲				切り干し大根煮	●	▲	▲					
		ほうれん草							小松菜							青梗菜								
汁物	味噌汁	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲						
	牛乳							コールスロー・野菜							コールスロー・野菜									
飲み物	マーガリン							フルーツ							フルーツ									
	納豆	●					大豆	すまし汁	●						コンソメスープ	●								
その他	豆腐	●					大豆	牛乳			●				牛乳			●						
		●					大豆	マーガリン			●				マーガリン			●						
昼食	主食	納豆	●				大豆	納豆	●				大豆	納豆	●				大豆					
		豆腐	●				大豆	豆腐	●				大豆	豆腐	●				大豆					
	おかず	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)	●		●					
	サラダ	日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
		たこ焼き	●	●	●		山芋	たこ	肉団子と野菜の煮物	●	●	▲				ロールキャベツ	●	●	▲					
	和え物	ギョーザのあんかけ	●	●	●				板コンニャクの田楽	●		▲			大豆	お好み焼き	●	●	▲			山芋		
		信田巻き煮	●		●		大豆		ビーフン炒め	●	▲	▲				豚肉と野菜のソテー	●	▲	▲					
	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						大豆	フルーツ						大豆	フルーツ									
夕食	主食	味噌汁	●				大豆	味噌汁	●				大豆	味噌汁	●				大豆					
		漬物	●						漬物	●						漬物	●							
	おかず	ご飯	●	▲	▲				ご飯	●	●	▲				ご飯	●	▲	▲					
		牛丼	●	●	▲				豚玉丼	●	●	▲				豚肉ともやしの丼	●	●	▲					
	サラダ	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	▲	▲	▲					
	和え物	日替わり魚料理	▲	▲	▲				日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	▲	
		煮込みハンバーグ秋野菜入り	●	●	●			▲	秋野菜のポトフ	●	▲	▲				きのこのソテー	●	▲	▲					
	汁物	かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲				がんと野菜の煮物	●	▲	▲				厚揚げと里芋の味噌煮	●	▲	▲			大豆		
		焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲					
その他	ベーコンソテー	●	●	●				大学芋	●	▲	乳糖				牛肉と野菜の炒め物	●	▲	▲						
	コールスロー							コールスロー							コールスロー									
和え物	生野菜	▲	▲	▲				生野菜	▲	▲	▲				生野菜	▲	▲	▲						
	野菜類	▲	▲	▲				野菜類	▲	▲	▲				野菜類	▲	▲	▲						
飲み物	フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート									
	ブイヨンスープ	●	▲	乳糖				中華スープ	●	▲	▲				すまし汁	●	▲	▲						
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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 10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	●	●	●				
	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			●					
		スクランブルエッグ	●	●	●				玉子ロール	●	●	●				厚焼き卵	●	●	●					
	サラダ	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								
	その他	ひじき煮	●	▲	▲				ちくわ煮	●	●	▲				切り干し大根煮	●	▲	▲					
		ほうれん草							小松菜							青梗菜								
汁物	日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲						
	フルーツ							フルーツ							フルーツ									
飲み物	味噌汁	●				大豆		すまし汁	●						コンソメスープ	●								
	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				
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)	●		●					
		日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
	サラダ	鶏コマとアスパラのソテー	●	▲	▲			ゴマ	豚肉ときのこのソテー	●	▲	▲				なすと野菜のソテー	●	▲	▲					
		きんぴらごぼう	●	▲					さつまいものあんかけ	●	●	▲				イカ団子煮	●	●	▲			米		
	汁物	蒸ししゅうまい	●	●	乳化剤				さつまい揚げ煮	●	●	▲				たこ焼き	●	●	乳化剤					
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	その他	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	▲	▲	▲					
汁物	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							
		中華丼	●	▲	▲				鶏コマと野菜の丼	●	▲	▲				山菜玉子丼	●	●	▲					
	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		鶏団子トマト煮	●	●	▲				豚角肉煮	●	▲	▲				牛じゃが	●	▲	▲					
	汁物	イカと野菜の炒め物	●	▲	▲			イカ	インゲンともやしのソテー	●	▲	▲				ザーサイと野菜の炒め物	●	▲	▲					
		焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				スパゲティー	●	▲	▲					
	その他	レンコン煮	●	▲	▲				きんちやく煮	●	▲	▲	大豆			竹の子煮	●	▲	▲					
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
汁物	生野菜							生野菜							生野菜									
	野菜類	▲	▲	▲				野菜類	▲	▲	▲				野菜類	▲	▲	▲						
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									
	ブイヨンスープ	●	▲	乳糖				中華スープ	●	▲	▲				すまし汁	●	▲	▲						
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。

* 日替わりのフライ、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。