

平成 30年 11 月 献立予定表

No. 1

		1日、7日、13日、19日、25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	玉子ロール	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ	ウィンナー	ロースハム
		魚料理	魚料理	魚料理
		きんぴら	ちくわ煮	ひじき煮
	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
	カレーバイキング	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		もやしと野菜のソテー(キムチ味)	ナスと野菜の味噌炒め	ゴーヤソテー
		里芋の煮物	イカの甘辛煮	鶏肉の照り焼き
		蒸ししゅうまい	お好み焼き	さつまいものあんかけ
	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	漬物			
夕食	主食	ごはん(富山米)		
		ミニ丼	牛丼	豚肉ともやしの丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		秋野菜のポトフ	鶏肉と野菜の煮物	煮込みハンバーグ
		肉団子のあんかけ	板コンニャクの田楽	ズッキーニともやしのソテー
		焼きうどん	焼きそば	スパゲティー
		大学芋	きのこ豆腐の煮物	竹の子の煮物
	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	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 11 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	玉子ロール	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ	ウィンナー	ロースハム
		魚料理	魚料理	魚料理
		きんぴら	ちくわ煮	ひじき煮
		菜の花	青梗菜	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		
		鶏コマと野菜の炒め物	しめじとピーマンの炒め物	ナスとインゲンのソテー
		イカ団子煮	ギョーザのあんかけ	かぼちゃのあずきがけ
		たこ焼き	ロールキャベツ(トマト味)	揚げ出し豆腐
	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	漬物			
夕食	主食	ごはん(富山米)		
		ミニ丼	焼き肉丼	牛肉と白菜の丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		マーボー豆腐	豚バラ肉煮	牛じゃが
		鶏団子のクリーム煮	ベーコンソテー	ほうれん草と野菜のソテー
		焼きそば	焼きうどん	スパゲティー
		蒸しさつま芋	里芋煮	信田巻き煮
	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	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 11月 No.1



	1.7.13.1.25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	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			●					
		厚焼き玉子	●	●	●				玉子ロール	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
		豆腐ハンバーグ			●	大豆			ウィンナー		●	●				ロースハム		●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理								
	サラダ	きんぴら	●	▲				ゴマ	ちくわ煮	●	●	▲				ひじき煮	●	▲	▲					
		菜の花							チンゲン菜							小松菜								
汁物	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									
飲み物	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	●								
その他	牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●						
	マーガリン			●				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	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	●	▲	▲					
	サラダ	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	●	●	▲					
	和え物	もやしと野菜のソテー(キムチ味)	●	▲	▲				ナスと野菜の味噌炒め	●	▲	▲	大豆			ゴーヤソテー	●	▲	▲					
		里芋の煮物	●						イカの甘辛煮	●	▲	▲		大豆	イカ	鶏肉の照焼き	●							
	汁物	蒸しシューマイ	●			乳糖			お好み焼き	●	●	▲	長芋			さつまいものあんかけ	●							
		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	▲	▲	▲						
漬物	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					
夕食	主食	漬物	●					漬物	●						漬物	●								
		ご飯							ご飯							ご飯								
	おかず	牛丼	●	▲	▲				豚肉ともやしの丼	●	▲	▲				山菜玉子丼	●	●	▲					
		日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
	サラダ	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
	汁物	秋野菜のポトフ	●	●	●				鶏肉と野菜の煮物	●	▲	▲				煮込みハンバーグ	●	●	▲					
		肉団子のあんかけ	●	●	●	乳糖			板コンニャクの田楽	●	▲	▲		大豆		ズッキーニともやしのソテー	●	▲	▲					
	その他	焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				スパゲティ	●	▲	▲					
		大学いも	●			乳化剤			きのこ豆腐の煮物	●	▲	▲	大豆			竹の子の煮物	●	▲	▲					
漬物	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									
その他	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									
漬物	ブイヨンスープ	●	▲	乳糖				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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 11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	●	●	●				
		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	●	●	●				玉子ロール	●	●	●					スクランブルエッグ	●	●	●				
	おかず	豆腐ハンバーグ		●	●	大豆			ウインナー		●	●				ロースハム		●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理								
		きんぴら	●	▲				ゴマ	ちくわ煮	●	●	▲				ひじき煮	●	▲	▲					
	サラダ	菜の花							チンゲン菜							小松菜								
		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	味噌汁	●						コンソメスープ	●								
	飲み物							すまし汁	●						牛乳			●						
その他	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					
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	日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
		鶏コマと野菜の炒め物	●	▲	▲				シメジとピーマンの炒め物	●	▲	▲				ナスとインゲンのソテー	●	▲	▲					
		イカ団子煮	●	●	●			イカ	ギョーザのあんかけ	●	●	●				かぼちゃのあずきかけ	●	●	●			小豆		
	サラダ	たこ焼き	●	●	●	乳化剤	山芋	ロールキャベツ(トマト味)	●	●	▲				揚げ出し豆腐	●	▲	▲			大豆			
		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								
		焼肉丼	●	▲	▲				牛肉と白菜の丼	●	▲	▲				鶏コマと野菜の丼	●	▲	▲					
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	▲	▲	▲			▲	▲		
	マーボー豆腐	●	▲	▲	大豆			豚バラ肉煮	●	▲	▲			▲	牛じゃが	●	▲	▲						
サラダ	鶏団子のクリーム煮	●	●	●				ベーコンソテー	●	●	●				ほうれん草と野菜のソテー	●	▲	▲						
	焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				スパゲティ	●	▲	▲						
	蒸しさつまいも	●						里芋煮	●	▲	▲				信田巻き煮	●					大豆			
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	●	▲	乳糖				味噌汁	●					大豆	すまし汁	●	▲	▲						
	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。