

平成 30年 1 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	豆腐ハンバーグ 魚料理 ほうれん草 竹の子煮	ロースハム 魚料理 小松菜 がんと煮	ウィンナー 魚料理 青梗菜 ちくわ煮
	生野菜	生 野 菜		
	サラダ	日替わりサラダ		
	果物	フ ル 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		
	おかず	日替わりフライ		
		ロールキャベツ煮 お好み焼き 豚肉とピーマンのソテー	鶏肉の照り焼き イカと豆腐の煮物 ミートボール	牛肉と野菜のソテー たこ焼き きんぴら
	野菜類	生 野 菜 ・ 野 菜 類		
	果物	フ ル 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	豚玉子丼	山菜ときのこの丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏肉とじゃが芋の煮物 焼きそば ミートボールクリーム煮 ウィンナーバター炒め	牛肉と野菜の煮物 焼きうどん マーボーナス きんちゃく煮	豚肉のトマト風煮物 ペンネナポリタン 蒸し餃子 大学芋
	野菜類	生 野 菜 ・ 野 菜 類		
	果物	フ ル ツ		
	デザート	デザート		
	汁物	中華スープ	ブイヨンスープ	春雨スープ
	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 30年 1 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	豆腐ハンバーグ 魚料理 ほうれん草 竹の子煮	ロースハム 魚料理 小松菜 がんと煮	ウィンナー 魚料理 青梗菜 ちくわ煮
	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		
	おかず	日替わりフライ		
		豚肉ときのこの味噌炒め しゅうまいのあんかけ かぼちゃのあずきがけ	煮込みハンバーグ ザーサイ炒め 揚げ出し豆腐	豚肉と野菜のごま味噌炒め 里芋とレンコンの煮物 鶏団子
	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	牛肉と玉子の丼	イカ天丼	野菜のかき揚げ丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏肉と野菜のカレー煮 焼きうどん イカ団子煮 ナスの煮びたし	肉じゃが 焼きそば マカロニのクリーム煮 さつま揚げの三味焼き	豚角バラ肉煮物 ペンネナポリタン 信田巻き天ぷら こんにゃくの田楽
	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	ブイヨンスープ	春雨スープ
	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 1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			●					
		スクランブルエッグ	●	●					玉子ロール	●	●	●				厚焼き玉子	●	●						
	サラダ	豆腐ハンバーグ	●	●					ロースハム	●	●	●				ウィンナー	●	●						
		魚料理							魚料理							魚料理								
	その他	ほうれん草	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲					
		竹の子煮	▲	▲	▲				ガンモ煮	▲	●	▲			大豆	ちくわ煮	▲	●	▲					
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			●						
その他	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)	●		●					
		日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲				日替わりフライ	●	▲	▲					
	サラダ	ロールキャベツ煮	●	●	▲				鶏肉の照り焼き	●	▲	▲				牛肉と野菜のソテー	●	▲	▲					
		お好み焼き	●	●	▲				イカと豆腐の煮物	●	●	▲			大豆	たこ焼き	●	●	▲					
	和え物	豚肉とピーマンのソテー	●	▲	▲				ミートボール	●	●	▲				きんぴら	●	▲	▲					
		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	●								
	中華丼	●	▲	▲				豚玉子丼	●	▲	▲				山菜ときのこの丼	●	▲	▲						
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									
その他	日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	▲		
	鶏肉とじゃが芋の煮物	●	▲	▲				牛肉と野菜の煮物	●	▲	▲				豚肉のトマト風煮物	●	▲	▲						
汁物	焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネナポリタン	●	▲	▲						
	ミートボールクリーム煮	●	●	●				マーボーナス	●	▲	▲				蒸し餃子	●		●						
その他	ウィンナーバター炒め	●	●	●				きんちゃく煮	●	▲	▲			大豆	大学芋	●		●						
	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									
	中華スープ	●						ブイヨンスープ	●						春雨スープ	●								
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 1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			●				
		スクランブルエッグ	●	●					玉子ロール	●	●	●					厚焼き玉子	●	●					
	おかず	豆腐ハンバーグ	●	●					ロースハム	●	●	●					ウィンナー	●	●					
		魚料理							魚料理								魚料理							
		ほうれん草	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲					青梗菜	▲	▲	▲				
	サラダ	竹の子煮	●	▲	▲				ガンモ煮	●	●	▲			大豆		ちくわ煮	●	●	▲				
		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							味噌汁	●							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	日替わりフライ	●	▲					日替わりフライ	●	▲						日替わりフライ	●	▲					
		豚肉ときのこの味噌炒め	●	▲	▲			大豆	煮込みハンバーグ	●	●	▲					豚肉と野菜の胡麻味噌炒め	●	▲	▲			大豆	ゴマ
		しゅうまいのあんかけ	●	▲	▲				ザーサイ炒め	●	▲	▲					里芋とレンコンの煮物	●	▲	▲				
	サラダ	かぼちゃのあずきがけ	●					小豆	揚げ出し豆腐	●	▲	▲			大豆	鶏団子	●	●						
		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	▲	▲	▲				▲	
		フルーツ							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							
		牛肉と玉子の丼	●	●	▲				イカ天丼	●	▲	▲					野菜のかき揚げ丼	●	●	▲				
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	▲	▲	▲			▲	▲		
	鶏肉と野菜のカレー煮	●	▲	●			▲	肉じゃが	●	▲	▲			▲	豚角バラ肉煮物	●	▲	▲				▲		
サラダ	焼きうどん	●	▲	▲				マカロニのクリーム煮	●	▲	●					ペンネナポリタン	●	●	▲					
	イカ団子煮	●	●	▲				さつま揚げの三味焼き	●	●	▲					信田巻き天ぷら	●	▲	▲				大豆	
	ナスの煮びたし	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲					こんにやくの田楽	●	▲	▲				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	▲	▲	▲				▲		
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								
	中華スープ	●						ブイヨンスープ	●							春雨スープ	●							
	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。