

平成 30年 2 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	玉子ロール	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 キンピラゴボウ 菜の花	ウィンナー 魚料理 がんも煮 青梗菜	ロースハム 魚料理 ちくわ煮 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		
		チキンの照り焼き ビーフン炒め 厚揚げ煮	野菜と豚肉の味噌炒め イカ団子 蒸しギョーザ	芽キャベツのクリーム煮 お好み焼き れんこん田楽
	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	野菜のかき揚げ丼	中華丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		豚肉と大根の煮物 焼きうどん ロールキャベツ さつま揚げの三味焼き	肉じゃが 焼きそば かぼちゃのあんかけ イカと野菜の炒め物	鶏団子と野菜の煮物 マカロニソテー 大学芋 ザーサイともやしのソテー
	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 2 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	6日、12日、18日、24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	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 キンピラゴボウ 菜の花	ウィンナー 魚料理 がんも煮 青梗菜	ロースハム 魚料理 ちくわ煮 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		
		ベーコンソテー さつま芋のあんかけ きのこの玉子とじ	煮込みハンバーグ ナスの煮びたし 蒸しシュウマイ	豚肉と野菜の炒め物 たこ焼き 信田巻きの煮物
	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	白身魚丼	山菜玉子丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏コマ肉と里芋の煮物 焼きそば 野菜のポトフ インゲンと野菜のソテー	豚バラ肉煮 焼きうどん 冬瓜のあんかけ 春雨和え	牛肉と野菜の煮物 スパゲティーソテー 笹かまの天ぷら 肉団子(トマト味)
	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 2月 No.1

	1.7.13.19.25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	●	●	●				厚焼き玉子	●	●					スクランブルエッグ		●	●					
	サラダ	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								
	果物	キンピラゴボウ	●	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲	大豆			小松菜	▲	▲	▲					
		菜の花	▲	▲	▲				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			●						
		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	●	▲	▲					
	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	●	●	▲	大豆			日替わりフライ	●	●	▲					
	サラダ	チキンの照り焼き	●	▲	▲				野菜と豚肉の味噌炒め	●	▲	▲	大豆			芽キャベツのクリーム煮	●	▲	●					
		ピーマン炒め	●	▲	▲				イカ団子	●	●					お好み焼き	●	●	▲					
	和え物	厚揚げ煮	●	▲	▲	大豆			蒸しギョーザ	●	●					れんこん田楽	●	▲	▲	大豆				
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	果物	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								
		野菜のかき揚げ丼	●	●	▲				中華丼	●	▲	▲				豚玉丼	●	●	▲					
	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		豚肉と大根の煮物	●	▲	▲				肉じゃが	●	▲	▲				鶏団子と野菜の煮物	●	●	▲					
	汁物	焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				マカロニソテー	●	▲	▲					
		ロールキャベツ	●	●	▲				かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲				ザーサイとやしのソテー	●	▲	▲					
	その他	さつま揚げの三味焼き	●	●	▲				いかと野菜の炒め物	●	▲	▲				大学芋	●		●					
		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									
	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 2月 No.2

	4.10.16.22.28日	7大アレルゲン							5.11.17.23日	7大アレルゲン							6.12.18.24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 お粥 パン コーンフレーク ヨーグルト 卵料理 おかず 豆腐ハンバーグ 魚料理 キンピラゴボウ 菜の花 サラダ 日替わりサラダ コールスロー・野菜 フルーツ 汁物 味噌汁 飲み物 牛乳 マーガリン 納豆 豆腐	●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●				
		●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●				
		●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●				
		●	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲				
		▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲				
		▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲				
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
昼食	主食 日替わりうどん カレーライス(甘口・辛口) おかず 日替わりフライ ベーコンソテー さつま芋のあんかけ きのこの玉子とじ サラダ コールスロー 日替わりサラダ 野菜類 フルーツ 汁物 味噌汁 漬物	●	▲						●	▲	▲					●	▲	●					●	▲	●				
		●	●	▲					●	●	▲					●	●	▲					●	●	▲				
		●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲				
		●	●	▲					●	▲	▲					●	▲	▲					●	▲	▲				
		▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲					▲	▲	▲				
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
		●							●							●							●						
夕食	主食 白身魚丼 日替わりフライ フライドポテト 日替わり魚料理 鶏コマ肉と里芋の煮物 焼きそば 野菜のポトフ インゲンと野菜のソテー サラダ コールスロー 生野菜 野菜類 フルーツ・デザート 汁物 中華スープ 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。