

平成 30年 3 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	玉子ロール	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
	おかず	ウィンナー 魚料理 がんと煮 青梗菜	ロースハム 魚料理 キンピラゴボウ 小松菜	豆腐ハンバーグ 魚料理 ちくわ煮 菜の花
		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		
		煮込みハンバーグ ナスと野菜のソテー 板コンニャクの田楽	チキンの照り焼き フキの味噌炒め 蒸しギョーザ	豚肉と野菜のソテー イカ団子煮 かぼちゃのあんかけ
	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 け 物			
夕食	主食	ご  は ん (富山米)		
		ミニ丼	野菜のかき揚げ丼	豚肉山菜丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏団子と野菜の煮物 焼きうどん さつま揚げの三味焼き 切り干し大根の和え物	豚肉角煮 焼きそば ザーサイと野菜の炒め物 里芋のクリーム煮	牛肉と野菜のピリ辛煮 ペンネソテー 大学芋 ひじき煮
		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	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 3 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	玉子ロール	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
	おかず	ウィンナー 魚料理 がんと煮 青梗菜	ロースハム 魚料理 キンピラゴボウ 小松菜	豆腐ハンバーグ 魚料理 ちくわ煮 菜の花
		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		
		鶏コマとゴーヤのソテー 信田巻き煮 蒸しシューマイ	ベーコンソテー 厚揚げ里芋煮 たこ焼き	牛肉と野菜の炒め物 ロールキャベツのカレー煮 笹かまの磯辺揚げ
	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	牛肉と野菜の丼	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		
		肉じゃが 焼きそば ナスとトマト焼き 春雨の和え物	肉団子の野菜あんかけ 焼きうどん 蒸しさつまいも 山菜の玉子とじ	ビーフシチュー マカロニソテー お好み焼き イカと野菜の煮物
	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	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 3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			●					
		玉子ロール	●	●	●				厚焼き玉子	●	●					スクランブルエッグ		●	●					
	サラダ	ウィンナー	●	●					ロースハム	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●					大豆	
		魚料理							魚料理							魚料理								
	果物	がんと煮	●	●	▲		大豆		キンピラゴボウ	●	▲	▲				菜の花	▲	▲	▲					
		青梗菜	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲				ちくわ煮	▲	●	▲					
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			●						
								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	煮込みハンバーグ	●	●	▲				チキンの照り焼き	●	●	▲				豚肉と野菜のソテー	●	▲	▲					
		ナスと野菜のソテー	●	▲	▲				フキの味噌炒め	●	●			大豆		イカ団子	●	●	▲				イカ	
	果物	板コンニャクの田楽	●	▲	▲		大豆		蒸しギョーザ	●		●				かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲					
		フルーツ							フルーツ							フルーツ								
汁物	味噌汁	●				大豆		味噌汁	●				大豆		味噌汁	●						大豆		
	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯						ご飯							ご飯									
		野菜のかき揚げ丼	●	●	▲				豚肉山菜丼	●	▲	▲				イカ天丼	●	●	▲					
	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	▲	▲	▲					
		鶏団子と野菜の煮物	●	●	▲		▲	▲	豚肉角煮	●	▲	▲			▲	牛肉と野菜のピリ辛煮	●	●	▲			▲	▲	
	和え物	焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲					
		さつま揚げの三味焼き	●	●	▲				ザーサイと野菜の炒め物	▲	▲	▲				ひじき煮	●	▲	▲					
	果物	切り干し大根の和え物	●	▲	▲				里芋のクリーム煮	●	▲	●				大学芋	●		●					
		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	●						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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 3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	●	●	●							
		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			●							
	卵料理	玉子ロール	●	●	●				厚焼き玉子	●	●	●						スクランブルエッグ		●	●	●						
	おかず	ウィンナー	●	●	●				ロースハム	●	●	●						豆腐ハンバーグ	●	●	●						大豆	
		魚料理							魚料理									魚料理										
		がんと煮	●	●	▲		大豆		ギンピラゴボウ	●	▲	▲						菜の花	▲	▲	▲							
		青梗菜	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲						ちくわ煮	●	●	▲							
サラダ	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	●				大豆		すまし汁	●								コンソメスープ	●										
飲み物	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	●								納豆	●									大豆	
	豆腐	●				大豆		豆腐	●								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	●	●	▲							
		鶏コマ肉とゴーヤのソテー	●	▲	▲				ベーコンソテー	●	●	▲						牛肉と野菜の炒め物	●	▲	▲							
		信田巻き煮	●	▲	▲				厚揚げ里芋煮	●	▲	▲			大豆			ロールキャベツのカレー煮	●	●	●							
		蒸しシューマイ	●	●	▲				たこ焼き	●	●	▲						笹かまの磯辺揚げ	●	●	▲							
	サラダ	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									フルーツ											
汁物	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											
	おかず	牛肉と野菜の丼	●	▲	▲				白身魚丼	●	●	▲						中華丼	●	▲	▲							
		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										
		日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	▲		日替わり魚料理	▲	▲	▲		▲	▲	▲			
		肉じゃが	●	▲	▲				肉団子の野菜あんかけ	●	●	▲						ビーフシチュー	●	▲	▲			▲	▲	▲		
		焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	●						マカロニソテー	●	▲	▲							
		ナスとトマト焼き	▲	▲	▲				蒸しさつまいも	●	▲	▲						お好み焼き	●	●	▲							
		春雨の和え物	●	▲	▲				山菜玉子とじ	●	●	▲						イカと野菜の煮物	●	▲	▲							
	サラダ	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	▲	▲	▲		▲				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	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。