

平成 30年 4 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	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	玉子ロール
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 切り干し大根煮 ほうれん草	ロースハム 魚料理 がんも煮 小松菜	ウィンナー 魚料理 ちくわ煮 青梗菜
		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		
		鶏団子 信田巻き煮 ギョーザのあんかけ	豚キムチ炒め ふきの煮物 たこ焼き	牛肉とアスパラの炒め物 厚揚げ煮 板コンニャクの田楽
	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 け 物			
夕食	主食	ご は ん (富山米)		
		ミニ丼	豚玉丼	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		
		豚肉と野菜の煮物 焼きそば かぼちゃのあずきがけ イカのスタミナ炒め	肉じゃが 焼きうどん ロールキャベツ ザーサイと野菜のソテー	鶏肉のチーズ焼き ペンネソテー 竹の子旨煮 大学芋
	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 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 4 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	スクランブルエッグ	玉子ロール
	おかず	豆腐ハンバーグ 魚料理 切り干し大根煮 ほうれん草	ロースハム 魚料理 がんも煮 小松菜	ウィンナー 魚料理 ちくわ煮 青梗菜
		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		
		豚肉ともやしの炒め物 イカ団子 焼きしゅうまいのあんかけ	ベーコン野菜ソテー さつま揚げ煮 お好み焼き	ビーフン炒め ナスと野菜の煮びたし 蒸しさつまいも
	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	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		
		鶏コマと里芋の煮物 焼きうどん 肉団子 インゲンと野菜の炒め物	豚肉と野菜の煮物 焼きそば きのこの玉子とじ メンマソテー	煮込みハンバーグ スパゲティソテー 野菜のポトフ きんちゃく煮
	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大アレルゲン表 4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			●					
		厚焼き玉子	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●				玉子ロール	●	●	●					
	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								
	果物	切り干し大根煮	●	▲	▲				がんも煮	●	●	▲	大豆				青梗菜	▲	▲	▲				
		ほうれん草	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲					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	鶏団子	●	●	▲	大豆			豚キムチ炒め	●	▲	▲				牛肉とアスパラの炒め物	●	●	▲					
		信田巻き煮	●	▲	▲				フキの煮物	●	●	●				厚揚げ煮	●	●	▲					
	和え物	ギョーザのあんかけ	●	●	●				たご焼き	●	●	▲				板こんにゃくの田楽	●	▲	▲	大豆				
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	汁物	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	▲	▲	▲		▲			
その他	フルーツ				大豆			フルーツ							フルーツ									
	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								
		豚玉丼	●	●	▲				野菜のかき揚げ丼	●	●	▲				牛丼	●	▲	▲					
	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		豚肉と野菜の煮物	●	▲	▲				肉じゃが	●	▲	▲				鶏肉のチーズ焼き	●	▲	●					
	汁物	焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲					
		かぼちゃのあずきがけ							ロールキャベツ	●	●	▲				竹の子旨煮	●	▲	▲					
	その他	イカのスタミナ炒め	●	▲	▲				ザーサイと野菜のソテー	●	▲	▲				大学芋	●		●					
		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									
		フルーツ・デザート						フルーツ・デザート							フルーツ・デザート									
		味噌汁	●					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 4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	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●				玉子ロール	●	●	●					
	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								
		切り干し大根煮	●	▲	▲				がんも煮	●	●	▲	大豆			青梗菜	▲	▲	▲					
	サラダ	ほうれん草	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲				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							すまし汁	●						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	●						納豆	●						納豆	●								
	豆腐	●						豆腐	●						豆腐	●								
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	●	●	▲					
		豚肉ともやしの炒め物	●	▲	▲				ベーコン野菜ソテー	●	●	▲				ビーフン炒め	●	▲	▲					
		イカ団子	●	●	▲			イカ	さつま揚げ煮	●	●	▲	大豆			ナスと野菜の煮びたし	●	▲	▲					
	サラダ	焼きしゅうまいのあんかけ	●	●	▲				お好み焼き	●	●	▲				蒸しさつまいも	●	▲	▲					
		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								
		白身魚丼	●	●	▲				中華丼	●	▲	▲				きんぴら丼	●	▲	▲					
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	▲	▲	▲			▲	▲		
	鶏コマと里芋の煮物	●	▲	▲			▲	豚肉と野菜の煮物	●	●	▲			▲	煮込みハンバーグ	●	●	▲						
サラダ	焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				スパゲティソース	●	▲	▲						
	肉団子	●	●	▲				きのこの玉子とじ	●	●	▲				野菜のポトフ	●	▲	▲						
	インゲンと野菜の炒め物	●	▲	▲				メンマソテー	●	▲	▲				きんちやく煮	●	●	▲						
野菜類	生野菜							生野菜							生野菜									
	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									
その他	汁物	●						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。