

平成 30年 5 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	ロースハム 魚料理 ちくわ煮 小松菜	豆腐ハンバーグ 魚料理 さつま揚げ煮 菜の花	ウィンナー 魚料理 がんも煮 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	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 ナスの煮びたし たこ焼き	アスパラガスと野菜のソテー ほうれん草の和え物 こんにゃくの田楽	煮込みハンバーグ 竹の子ソテー お好み焼き
	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	豚玉丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		新じゃがと豚肉の煮物 焼きそば ふきの味噌煮 ザーサイソテー	牛肉とゴボウの炒め物 スパゲティ・ナポリタン 大学芋 イカ団子	鶏団子と野菜の煮物 焼きうどん シューマイのあんかけ 春野菜と大根の豚肉ソテー
		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	ブイヨンスープ	中華スープ	パイタンスープ
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 5 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	ロースハム 魚料理 ちくわ煮 小松菜	豆腐ハンバーグ 魚料理 さつま揚げ煮 菜の花	ウィンナー 魚料理 がんも煮 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		
		鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 ミートボール	ベーコンソテー ちくぜん煮 蒸しギョーザ	牛肉と野菜の炒め物 里芋の煮物 きんぴらごぼう
	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	白身魚のオーロラソース丼	イカ天丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		豚肉とピーマンのソテー 焼きそば ひじきの煮物 芽キャベツのクリーム煮	豚角肉と大根の煮物 ビーフソテー 信田巻き煮 かぼちゃのあんかけ	鶏コマ肉と野菜のソテー ペンネソテー 切り干し大根煮 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	ブイヨンスープ	中華スープ	パイタンスープ
	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大アレルギー表 5月 No.1



	1.7.13.1.25.31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			●					
		スクランブルエッグ		●	●				玉子ロール	●	●	●				厚焼き玉子	●	●	●					
	サラダ	ローズハム	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ウィンナー	●	●						
		魚料理							魚料理							魚料理								
	果物	ちくわ煮	●	●	▲				さつま揚げ煮	●	●	▲				がんも煮	●	●	▲	大豆				
		小松菜	▲	▲	▲				菜の花	▲	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲					
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	●		●				日替わりうどん	●		●					
	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	ロールキャベツ	●	●	▲				アスパラガスと野菜のソテー	●	▲	▲				煮込みハンバーグ	●	▲	▲					
		ナスの煮びたし	●	▲	▲				ほうれん草の和え物	●	▲	▲				タケノコソテー	▲	▲	▲					
	汁物	たこ焼き	●	●	▲				こんにゃくの田楽	●	▲	▲	大豆			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								
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	▲	▲	▲		▲				
夕食	主食	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						
	おかず	漬物	●						漬物	●						漬物	●							
		ご飯	●	●	▲				ご飯	●	●	▲				ご飯	●	●	▲					
	サラダ	野菜のかき揚げ丼	●	●	▲				豚玉丼	●	●	▲				中華丼	●	●	▲					
		日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
	汁物	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	▲	▲	▲		▲			
	その他	新じゃがと豚肉の煮物	●	▲	▲	大豆			牛肉とゴボウの炒め物	●	▲	▲				鶏団子と野菜の煮物	●	●	●					
		ふきの味噌煮	●	▲	▲				スバゲティーナポリタン	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲					
和え物	焼きそば	●	▲	▲				大学芋	●	●	●				シューマイのあんかけ	●	▲	▲						
	ザーサイソテー	●	▲	▲				イカ団子	●	●	▲			イカ	春野菜と大根の豚肉ソテー	●	▲	●						
汁物	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									
汁物	パイタンスープ	●						中華スープ	●						パイタンスープ	●	●	●						
	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大アレルギー表 5月 No.2

	4.10.16.22.28日	7大アレルギー							5.11.17.23.29日	7大アレルギー							6.12.18.24.30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	●	●	●					
		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	スクランブルエッグ		●	●				玉子ロール	●	●	●							厚焼き玉子	●	●	●					
	おかず	ロースハム	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆						ウインナー	●	●						
		魚料理							魚料理										魚料理								
		ちくわ煮	●	●	▲				さつま揚げ煮	●	●	▲							がんも煮	●	●	▲	大豆				
		小松菜	▲	▲	▲				菜の花	▲	▲	▲							青梗菜	▲	▲	▲					
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	●			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	●	▲						
		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	●	●	▲					
		鶏肉の照り焼き	●	▲	▲			ベーコンソテー	●	●	▲								牛肉と野菜の炒め物	●	▲	▲					
		厚揚げの煮物	●	●	▲			筑前煮	●	▲	▲								里芋の煮物	●	▲	▲					
		ミートボール	●	●	▲			蒸しギョーザ	●	●	●								きんぴらごぼう	●	▲	▲					
	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	●				大豆						漬物	●								
夕食	主食	ご飯						ご飯											ご飯								
	おかず	白身魚オーロラソース丼	●	●	▲			イカ天丼	●	●	▲			イカ					豚肉と野菜の丼	●	▲	▲					
		日替わりフライ	●	●	▲			日替わりフライ	●	●	▲								日替わりフライ	●	●	▲					
		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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		豚肉とピーマンのソテー	●	▲	▲		▲	豚角肉と大根の煮物	●	▲	▲								鶏コマ肉と野菜のソテー	●	▲	▲		▲	▲	▲	
		焼きそば	●	▲	▲			ビーフソテー	●	▲	▲								ベンネソテー	●	▲	▲					
		ひじきの煮物	●	▲	▲			信田巻き煮	●	●	▲		大豆						切り干し大根煮	●	▲	▲					
		芽キャベツのクリーム煮	●	▲	●			かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲								イカと野菜の煮物	●	▲	▲					イカ
	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	ブイヨンスープ	●					味噌汁	●										パイタンスープ	●								
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。