

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 け 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 スパゲティーナポリタン 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 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 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	●	●	▲					
	和え物	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	▲	▲	▲		▲			
	汁物	新じゃがと豚肉の煮物	●	▲	▲		▲		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	●	▲	▲	大豆			スバゲティーナポリタン	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲					
その他	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							
	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	ロースハム	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆				ウィンナー	●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理								
		ちくわ煮	●	●	▲				さつま揚げ煮	●	●	▲				がんも煮	●	●	▲	大豆				
	サラダ	小松菜	▲	▲	▲				菜の花	▲	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲					
		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				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	●	▲	▲					
	サラダ	ミートボール	●	●	▲				蒸しギョーザ	●	●	●				きんぴらごぼう	●	▲	▲					
		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	●			大豆				漬物	●			大豆				
	夕食	主食	ご飯							ご飯							ご飯							
			白身魚オーロラソース丼	●	●	▲				イカ天丼	●	●	▲			イカ								
日替わりフライ			●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲			豚肉と野菜の丼	●	▲	▲						
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	▲	▲	▲		▲	▲		
		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	●	▲	▲		▲	▲		
サラダ		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		
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									
	汁物	●						味噌汁	●			大豆				パイタンスープ	●							
	漬物	●						漬物	●			大豆				漬物	●			大豆				

★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。