

平成 30年 6 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 きんぴらごぼう 菜の花	豆腐ハンバーグ 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	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		
		豚肉と野菜の炒め物 ナスの煮びたし 蒸し鶏ともやしの和え物	鶏肉照り焼き じゃが芋とブロッコリーの煮物 野菜とベーコンのソテー	ビーフン炒め 野菜のポトフ 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 け 物			
夕食	主食	ご  は ん (富山米)		
	ミニ丼	豚肉もやし丼	中華丼	鶏肉と野菜の丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		煮込みハンバーグ 大学芋 スパゲティーナポリタン イカ団子	鶏団子と野菜の煮物 ロールキャベツ 焼きそば ザー菜ともやしのソテー	肉じゃが かぼちゃのあんかけ 焼きうどん イカと野菜の炒め物
	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	ワカメとゴマのスープ
	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 6 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 きんぴらごぼう 菜の花	豆腐ハンバーグ 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		
		牛肉と野菜の煮物 たこ焼き 蒸しギョーザ	八宝菜 里芋と厚揚げの煮物 信田巻き天ぷら	ミートボールのあんかけ 鶏コマと野菜の煮物 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	かき揚げ丼	豚肉と山菜の丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏肉の味噌煮 根菜すきやき風煮 焼きそば 蒸しシューマイ	豚バラ肉角煮 冬瓜のあんかけ 焼きうどん インゲンと野菜のソテー	豚肉と大根の煮物 麻婆茄子 ペンネソテー さつま揚げの三味焼き
	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	ワカメとゴマのスープ
	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大アレルギー表 6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								
		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		●	●					
	おかず	ウィンナー	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆				ロースハム		●	●				
		魚料理							魚料理								魚料理							
		ぎんびらごぼう	●	●	▲				がんも煮	●	●	▲	大豆				ちくわ煮	●	●	▲				
	サラダ	菜の花	▲	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲					
日替わりサラダ		▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲						
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									
	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			
その他	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	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
		豚肉と野菜の炒め物	●	▲	▲				鶏肉照り焼き	●	▲	▲				ビーフン炒め	●	▲	▲					
		ナスの煮びたし	●	▲	▲				じゃが芋とフロッキーの煮物	●	▲	▲				野菜のポトフ	▲	▲	▲					
	サラダ	蒸し鶏ともやしの和え物	●	▲	▲				野菜とベーコンのソテー	●	●	▲				れんこん田楽	●	▲	▲		大豆			
		コールスロー							コールスロー				豚肉				コールスロー							
	和え物	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	▲	▲	▲			▲		
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								
		豚肉もやし丼	●	●	▲				中華丼	●	▲	▲				鶏肉と野菜の丼	●	▲	▲					
	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								
		日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	日替わり魚料理	▲	▲	▲			▲	▲	
		煮込みハンバーグ	●	●	▲				鶏団子と野菜の煮物	●	●	▲				肉じゃが	●	▲	▲					
	サラダ	大学芋	●	●	▲				ロールキャベツ	●	●	▲				かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲					
		スバゲティ-ナポリタン	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲					
	和え物	イカ団子	●	●	▲			イカ							イカと野菜の炒め物	●	▲	▲						
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
果物	生野菜							生野菜							生野菜									
	野菜類	▲	▲	▲			▲	野菜類	▲	▲	▲			▲	野菜類	▲	▲	▲			▲			
汁物	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	●						ワカメとゴマのスープ	●						ゴマ		
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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 6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			●						
		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	●	●					豆腐ハンバーグ	●	●		大豆				ロースハム		●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理									
		きんぴらごぼう	●	●	▲				がんも煮	●	●	▲	大豆				ちくわ煮	●	●	▲					
	サラダ	菜の花	▲	▲	▲				青梗菜	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲						
		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					大豆						
	豆腐	●				大豆				豆腐	●			大豆					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	●	●	▲						
		牛肉と野菜の煮物	●	▲	▲				ベーコンソテー	●	●	▲				ミートボールのあんかけ	●	●	▲						
		たこ焼き	●	●	▲				八宝菜	●	▲	▲				鶏コメ肉と野菜の煮物	●	▲	▲						
	サラダ	蒸しギョーザ	●	●	●				里芋と厚揚げの煮物	●	▲	▲	大豆				お好み焼き	●	●	▲					
		コールスロー							信田巻き天ぷら	●	▲	▲	大豆				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	●								
	夕食	主食	ご飯							ご飯								ご飯							
			かき揚げ丼	●	●	▲				豚肉と山菜の丼	●	▲	▲				イカ天丼	●	●	▲				イカ	
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	▲	▲	▲		▲	▲	▲		
		鶏肉の味噌煮	●	▲	▲				豚バラ肉角煮	●	▲	▲				豚肉と大根の煮物	●	▲	▲						
サラダ		根菜すきやき風煮	●	▲	▲				冬瓜のあんかけ	●	▲	▲				癩婆茄子	●	▲	▲						
		焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲						
		蒸しシュウマイ	●	▲	●				インゲンと野菜のソテー	●	▲	▲				さつま揚げの三味焼き	●	▲	▲						
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	▲	▲	▲		▲				
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	●						わかめとゴマのスープ	●						ゴマ			
	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。