

平成 30年 7 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	厚焼き玉子	玉子ロール
	おかず	ロースハム	豆腐ハンバーグ	ウィンナー
		魚料理	魚料理	魚料理
		ちくわ煮	ひじき煮	がんも煮
		小松菜	菜の花	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		
		鶏コマと野菜の味噌炒め	マカロニソテー	豚肉と玉子の炒め物
		さつまいものあんかけ	ふき煮	厚揚げ煮
		ブロッコリーとポテトのカレー煮	たこ焼き	焼きしゅうまい
	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	牛丼	キンピラ丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		野菜のポトフ	筑前煮	豚角肉と野菜の煮物
		肉団子(トマト味)	ナスの煮びたし	信田巻き煮
		焼きうどんあんかけ	ペンネソテー	焼きそば
		インゲンと野菜のソテー	キャベツと豚肉のソテー	イカのスタミナ炒め
	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 7 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	厚焼き玉子	玉子ロール
	おかず	ロースハム	豆腐ハンバーグ	ウィンナー
		魚料理	魚料理	魚料理
		ちくわ煮	ひじき煮	がんも煮
		小松菜	菜の花	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		
		芽キャベツのクリーム煮	鶏肉の照り焼き	煮込みハンバーグ
		蒸しギョーザ	イカ団子	牛肉と野菜のソテー
		お好み焼き	ビーフン炒め	里芋の田楽
	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	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		
		鶏団子と野菜の煮物	肉じゃが	鶏肉と大根の煮物
		さつま揚げの三味焼き	かぼちゃのあんかけ	ロールキャベツ
		焼きうどん	和風スパゲティー	塩焼きそば
		アスパラとベーコンのソテー	肉ともやしのソテー	中華ポテト
	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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 7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			●						
		スクランブルエッグ		●	●				厚焼き玉子	●	●	●				玉子ロール	●	●	●						
	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				大豆			魚料理									
	果物	ちくわ煮	●	●	▲				ひじき煮	●			大豆			がんも煮	●	●	▲	大豆					
		小松菜	▲	▲	▲				菜の花	▲	▲	▲				チンゲン菜	▲	▲	▲						
汁物	味噌汁	●				大豆		すまし汁	●						コンソメスープ	●									
	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						
昼食	主食	豆腐	●			大豆		豆腐	●			大豆			豆腐	●			大豆						
		ご飯							ご飯							ご飯									
	おかず	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)	●		●						
	サラダ	日替わりフライ	●	●	▲		大豆		日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲						
		鶏コマと野菜の味噌炒め	●	▲	▲		大豆		マカロニソテー	●	▲	▲				豚肉と玉子の炒め物	●	●	▲						
	和え物	さつまいものあんかけ	●						ふき煮	●						厚揚げ煮	●		▲						
		フロッコリーとポトのカレー煮	●		●				たご焼き	●	●	▲				焼きしゅうまい	●		▲						
	果物	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					
その他	漬物	●						漬物	●						漬物	●									
	ご飯							ご飯							ご飯										
夕食	おかず	牛丼	●	▲	▲			きんぴら丼	●	▲	▲				野菜のかき揚げ丼	●	●	▲							
		日替わりフライ	●	●	▲			日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲							
	サラダ	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	▲	▲	▲						
	和え物	野菜のポトフ	●	●	●			筑前煮	●	▲	▲				豚角肉と野菜の煮物	●	▲	▲							
		肉団子【トマト味】	●	●	●			ナスの煮びたし	●						信田巻き煮	●			大豆						
	果物	焼きうどんあんかけ	●	▲	▲			ペンネソテー	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲							
		インゲンと野菜のソテー	●	▲	▲			キャベツと豚肉のソテー	●	▲	▲				イカのスタミナ炒め	●	▲	▲					イカ		
	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									
		生野菜	▲	▲	▲			生野菜	▲	▲	▲				生野菜	▲	▲	▲							
その他	野菜類						野菜類							野菜類											
	漬物	●					漬物	●			大豆			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大アレルギー表 7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		●	●				厚焼き玉子	●	●	●				玉子ロール	●	●	●					
	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				大豆				魚料理							
		ちくわ煮	●	●	▲				ひじき煮	●			大豆				がんも煮	●	●	▲	大豆			
	サラダ	小松菜	▲	▲	▲				菜の花	▲	▲	▲				チンゲン菜	▲	▲	▲					
		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							すまし汁	●							牛乳			●					
その他	牛乳			●				牛乳			●				マーガリン			●						
	マーガリン							マーガリン				大豆				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	●	●	▲					
		芽キャベツのクリーム煮	●	▲	●				鶏肉の照焼	●						煮込みハンバーグ	●	●	▲					
		お好み焼き	●	●	▲				イカ団子	●	●	▲			イカ	牛肉と野菜のソテー	●	▲	▲					
	サラダ	蒸しギョーザ	●	●	●				ビーフン炒め	●	▲	▲				里芋の田楽	●	▲	▲				大豆	
		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	▲	▲	▲				▲	
		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			
その他	漬物	●						漬物	●			大豆				漬物	●			大豆				
夕食	主食	ご飯							ご飯								ご飯							
		豚玉丼	●	●	▲				中華丼	●	▲	▲				白身魚丼	●	●	▲				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	▲	▲	▲				▲	
		鶏団子と野菜の煮物	●	●	▲			▲	肉じゃが	●	▲	▲			▲	鶏肉と大根の煮物	●	▲	▲				▲	
	サラダ	さつま揚げの三味焼き	●						かぼちゃのあんかけ	●						ロールキャベツ	●	●	▲					
		焼きうどん	●	▲	▲				和風スパゲティー	●	▲	▲				塩焼きそば	●	▲	▲	乳糖				
		アスパラとベーコンのソテー	●	●	▲				肉ともやしのソテー	●	▲	▲				中華ポテト	●	▲						
	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	●						味噌汁	●			大豆				中華スープ	●	▲	▲					
	漬物	●						漬物	●			大豆				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。