

平成 30年 8 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	オムレツ	スクランブルエッグ
	おかず	ロースハム	ウィンナー	豆腐ハンバーグ
		魚料理	魚料理	魚料理
		ちくわ煮	がんも煮	ひじき煮
		菜の花	小松菜	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(冷)	日替わりラーメン(冷)
	カレー	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		ナスと豚肉のピリ辛炒め	牛肉と野菜のソテー	インゲンと鶏コマのソテー
		かぼちゃのあんかけ	夏野菜の炊き合わせ	肉じゃが
		豚肉と野菜のクリーム煮	信田巻き煮	たこ焼き
	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	豚玉丼	焼き肉丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		夏野菜煮込みハンバーグ	麻婆春雨	豚肉と野菜のトマト煮
		ザーサイソテー	あんかけギョーザ	牛肉とピーマンのソテー
		焼きそば	ペンネソテー	焼きうどん
	イカと野菜の煮物	ロールキャベツ	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	中華スープ	味噌汁	ブイヨンスープ	
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 8 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	オムレツ	スクランブルエッグ
	おかず	ロースハム	ウィンナー	豆腐ハンバーグ
		魚料理	魚料理	魚料理
		ちくわ煮	がんも煮	ひじき煮
		菜の花	小松菜	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(冷)	日替わりラーメン(冷)
	カレー	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		豚肉ともやしのソテー	鶏肉の照り焼き	ベーコンと野菜のソテー
		小じゃが芋のチーズ焼き	厚揚げのとろみ煮	蒸しシューマイ
		板こんにゃくの田楽	切り干し大根煮	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	牛肉ともやしの丼	山菜玉子丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏団子と野菜の味噌煮	豚肉と大根の煮物	鶏コマ肉のクリーム煮
		野菜のポトフ	ゴーヤチャンプルー	肉団子のおんかけ
		焼きそば	スパゲティソテー	焼きうどん
		きのこの玉子とじ	ナスの煮びたし	野菜ソテー
	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	中華スープ	味噌汁	ブイヨンスープ	
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大アレルゲン表 8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	●	●	●				オムレツ	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
	サラダ	ロースハム	●	●	●				ウィンナー	●	●	●				豆腐ハンバーグ		●	●				大豆	
		魚料理							魚料理							魚料理								
	果物	ちくわ煮	●	●	▲				がんも煮	●	●			大豆		ひじき煮	●	●	▲				大豆	
		菜の花	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲				チンゲン菜	▲	▲	▲					
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			●						
		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(冷)	●	▲	▲				日替わりラーメン(冷)	●	▲	▲				日替わりそうめん(冷)	●	▲	▲					
	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	ナスと豚肉のピリ辛炒め	●	▲	▲				牛肉と野菜のソテー	●	▲	▲				インゲンと鶏コマのソテー	●	▲	▲					
		かぼちゃのあんかけ	●						夏野菜の炊き合わせ	●						肉じゃが	●							
	和え物	豚肉と野菜のクリーム煮	●		●				信田巻き煮	●	●	▲		大豆		たこ焼き	●	●	▲				たこ	
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	果物	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	▲	▲	▲					
汁物	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	●								
夕食	主食	ご飯						ご飯							ご飯									
		豚玉丼	●	●	▲				焼肉丼	●	▲	▲				きんぴら丼	●	●	▲					
	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	▲	▲	▲					
		夏野菜煮込みハンバーグ	●	●	▲			▲	麻婆春雨	●	▲	▲			▲	豚肉と野菜のトマト煮	●	▲	▲			▲		
	和え物	ザーサイソテー	●	▲	▲				あんかけギョーザ	●	●	●				牛肉とピーマンのソテー	●	▲	▲					
		焼きそば	●	▲	▲				ペンネソテー	●	●	●				焼きうどん	●	▲	▲					
	汁物	イカと野菜の煮物	●	▲	▲			イカ	ロールキャベツ	●	●	▲				大学いも	●	▲	乳糖					
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
その他	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									
		中華スープ	●	▲	▲			味噌汁	●				大豆		ブイヨンスープ	●	▲	乳糖						
		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 8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	●	●	●				オムレツ	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●						
	おかず	ロースハム		●	●				ウィンナー		●	●			豆腐ハンバーグ		●	●				大豆		
		魚料理							魚料理						魚料理									
		ちくわ煮	●	●	▲				がんも煮	●	●			大豆	ひじき煮	●	●	▲				大豆		
	サラダ	菜の花	▲	▲	▲				小松菜	▲	▲	▲			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	●					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			●			納豆			●							
	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(冷)	●	▲	▲				日替わりラーメン(冷)	●	▲	▲				日替わりそうめん(冷)	●	▲	▲					
		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	●	●	▲						
		豚肉ともやしのソテー	●	▲	▲				鶏肉の照り焼き	●	●	▲			ベーコンと野菜のソテー	●	●	▲						
		子じゃが芋のチーズ焼き	●	▲	●				厚揚げのどろみ煮	●	▲	▲		大豆	蒸しシューマイ	●	▲	●						
	サラダ	板コンニャクの田楽	●					大豆	切り干し大根煮	●	▲	▲			お好み焼き	●	●	▲						
		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									
		汁物	●					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								
		牛肉ともやしの丼	●	▲	▲				山菜玉子丼	●	●	▲			中華丼	●	▲	▲				ゴマ		
		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	▲	▲	▲			▲			
		鶏団子と野菜の味噌煮	●	●	▲			大豆	豚肉と大根の煮物	●	▲	▲			鶏コマ肉のクリーム煮	●	▲	●						
	サラダ	野菜のポトフ	●	▲	▲				ゴーヤチャンプルー	●	▲	▲			肉団子のあんかけ	●	●	▲						
		焼きそば	●	▲	▲				スパゲティソース	●	▲	▲			焼きうどん	●	▲	▲						
		きのこの玉子とじ	●	●	▲				ナスの煮びたし	●					野菜ソテー	●	▲	▲						
	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										
	中華スープ	●	▲	▲				味噌汁	●				大豆	ブイヨンスープ	●					乳糖				
	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。