

平成 30年 9 月 献立予定表

No. 1

		1日、7日、13日、19日、25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	豆腐ハンバーグ	ウィンナー	ロースハム
		魚料理	魚料理	魚料理
		キンピラゴボウ	がんも煮	ちくわ煮
		菜の花	青梗菜	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 っ 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	ロールキャベツ	インゲンと豚肉のソテー
		さつまいものバター煮	レンコンと野菜の煮物	かぼちゃのあんかけ
		ほうれん草としめじの和え物	たこ焼き	蒸しシューマイ
	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 っ はん(富山米)		
		ミニ丼	牛丼	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		
		豚肉と大根の煮物	肉じゃが	鶏団子と野菜の煮物
		肉団子のあんかけ	切り干し大根煮	ザーサイ炒め
		焼きそば	焼きうどん	ペンネソテー
		イカと野菜の炒め物	さつま揚げの三味焼き	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 9 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	豆腐ハンバーグ	ウィンナー	ロースハム
		魚料理	魚料理	魚料理
		キンピラゴボウ	がんも煮	ちくわ煮
		菜の花	青梗菜	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
	カレー	甘口カレー・辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		ゴーヤと野菜の炒め物	鶏コマとピーマンのソテー	里芋のクリーム煮
		揚げ出し豆腐	イカ団子	ビーフン炒め
		れんこん柚子みそ田楽	お好み焼き	蒸しギョーザのあんかけ
	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	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		
		豚バラ角煮	牛肉と野菜の煮物	鶏肉のトマト煮
		煮込みハンバーグ	信田巻き煮	じゃが芋のカレー煮
		焼きうどん(野菜あんかけ)	塩焼きそば	冷製スパゲティー
		ナスともやしのソテー	きのこの玉子とじ	アスパラベーコンソテー
	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大アレルギー表 9月 No.1



	1.7.13.19.25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								ご飯					
		お粥							お粥							お粥								お粥					
	卵料理	パン	●	●	●				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							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			●				ヨーグルト			●			
		玉子ロール	●	●	●				厚焼き玉子	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●			
	サラダ	豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ウィンナー	●	●	●				ロースハム	●	●	●				ロースハム	●	●	●			
		魚料理							魚料理							魚料理							魚料理						
	汁物	キンピラゴボウ	●	▲	▲				がんと煮	●	●		大豆			ちくわ煮	●	●	▲				ちくわ煮	●	●	▲			
		菜の花							青梗菜							小松菜							小松菜						
飲み物	日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				
	フルーツ							フルーツ							フルーツ							フルーツ							
その他	味噌汁	●			大豆			すまし汁	●						コンソメスープ	●						コンソメスープ	●						
	牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●				
昼食	主食	納豆	●			大豆		納豆	●			大豆		納豆	●			大豆		納豆	●			大豆					
		豆腐	●			大豆		豆腐	●			大豆		豆腐	●			大豆		豆腐	●			大豆					
	おかず	ご飯	●	▲	▲				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	●		●				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)	●						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	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲			
	和え物	鶏肉の照り焼き	●						ロールキャベツ	●	●	▲				インゲンと歌肉のソテー	●	▲	▲				インゲンと歌肉のソテー	●	▲	▲			
		さつま芋のバター煮	●		●				レンコンと野菜の煮物	●	▲	▲				かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲				かぼちゃのあんかけ	●	▲	▲			
	汁物	ほうれん草としめじの和え物	●	▲	▲				たご焼き	●	●	▲				蒸しシューマイ	●	●	●				蒸しシューマイ	●	●	●			
		フルーツ							フルーツ							フルーツ							フルーツ						
その他	味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆			味噌汁	●			大豆			
	漬物	●						漬物	●						漬物	●						漬物	●						
夕食	主食	ご飯	●	▲	▲				ご飯	●	▲	▲				ご飯	●	▲	▲				ご飯	●	▲	▲			
		牛丼	●	●	▲				中華丼	●	●	▲				豚玉丼	●	●	▲				豚玉丼	●	●	▲			
	おかず	日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				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	▲	▲	▲				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	▲	▲	▲				日替わり魚料理	▲	▲	▲			
		豚肉と大根の煮物	●	●	▲				肉じゃが	●	▲	▲				鶏団子と野菜の煮物	●	●	▲				鶏団子と野菜の煮物	●	●	▲			
	汁物	肉団子のあんかけ	●	●	▲				切干し大根煮	●	▲	▲				ザーサイ炒め	●	▲	▲				ザーサイ炒め	●	▲	▲			
		焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲			
	その他	イカと野菜の炒め物	●	▲	▲			イカ	さつまあげの三味焼き	●	●					大学いも	●	▲	乳糖				大学いも	●	▲	乳糖			
		フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート							フルーツ・デザート						
その他	中華スープ	●	▲	▲				味噌汁	●			大豆			ブイヨンスープ	●	▲	乳糖				ブイヨンスープ	●	▲	乳糖				
	漬物	●						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 9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	●	●	●				
	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			●					
		玉子ロール	●	●	●				厚焼き玉子	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
	サラダ	豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ウィンナー		●	●				ロースハム		●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理								
	その他	キンピラゴボウ	●	▲	▲				がんと煮	●	●		大豆			ちくわ煮	●	●	▲					
		菜の花							青梗菜							小松菜								
汁物	日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲				日替わりサラダ	▲	▲	▲						
	フルーツ							フルーツ							フルーツ									
飲み物	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					
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	●	●	▲					
	サラダ	ゴーヤと野菜の炒め物	●	▲	▲				鶏コマとピーマンのソテー	●	▲	▲				里芋のクリーム煮	●	▲	●					
		揚げ出し豆腐	●	▲		大豆			イカ団子	●	●	▲				ビーフン炒め	●	▲	▲		米			
	汁物	れんこん柚子味噌田楽	●			大豆			お好み焼き	●	●	▲				蒸しギョーザのあんかけ	●	●	乳化剤					
		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	▲	▲	▲					
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								
		牛肉ともやしの丼	●	▲	▲				キンピラ丼	●	▲	▲		ゴマ		かき揚げ丼	●	▲	▲		ゴマ			
	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		豚バラ角煮	●	▲	▲				牛肉と野菜の煮物	●	▲	▲				鶏肉のトマト煮	●	▲	▲					
	汁物	煮込みハンバーグ	●	●	●				信田巻き煮	●	▲	▲				じゃが芋のカレー煮	●	▲	●					
		焼きうどん(野菜あんかけ)	●	▲	▲				塩焼きそば	●	▲	▲				冷製スパゲティ	●	▲	▲					
	その他	ナスともやしのソテー	●	▲	▲				きのこの玉子とじ	●	●	●				アスパラベーコンソテー	●	●	▲					
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
汁物	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									
	中華スープ	●	▲	▲				味噌汁	●			大豆			ブイヨンスープ	●			乳糖					
大豆	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。
 * 日替わりのフライ、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。