

平成 30年 12 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	玉子ロール	スクランブルエッグ
	おかず	ウィンナー	ローズハム	豆腐ハンバーグ
		魚料理	魚料理	魚料理
		ちくわ煮	切り干し大根煮	ひじき煮
		ほうれん草	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	日替わりうどん	日替わりラーメン
	カレーバイキング	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	鶏肉照り焼き	牛肉と野菜のソテー
		お好み焼き	ビーフン炒め	蒸しさつまいも
		こんにゃく田楽	かぼちゃのあんかけ	厚揚げと野菜の煮物
	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		
		豚肉と野菜の炒め物	豚バラ肉煮	鶏団子と野菜の煮物
		信田巻き煮	芽キャベツのカレー煮	さつま揚げの三味焼き
		ペンネソテー	焼きうどん	焼きそば
		レンコン玉子とじ	蒸しギョーザ	きんぴらごぼう
	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 12 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	玉子ロール	スクランブルエッグ
	おかず	ウィンナー	ローズハム	豆腐ハンバーグ
		魚料理	魚料理	魚料理
		ちくわ煮	切り干し大根煮	ひじき煮
		ほうれん草	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		
		豚肉とインゲンのソテー	牛肉ともやしのソテー	肉団子のケチャップ煮
		シューマイのあんかけ	揚げ出し豆腐	たこ焼き
		豆腐とがんもの煮物	イカ団子煮	根菜のゴマ和え
	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	鶏コマと野菜の丼	豚肉丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		肉じゃが	煮込みハンバーグ	肉豆腐
		野菜とイカの炒め物	ポトフ	ゴーヤと野菜のクリーム煮
		スパゲティー	焼きそば	焼きうどん
		ザーサイ和え	大学芋	ナスの煮びたし
	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 12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			●					
		厚焼き玉子	●	●	●				玉子ロール	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
	サラダ	ウィンナー	●	●	●				ロースハム	●	●	●				豆腐ハンバーグ	●	●		大豆				
		魚料理							魚料理							魚料理								
	果物	ちくわ煮	●	●	▲				切り干し大根	●	▲	▲				ひじき煮	●	▲	▲					
		ほうれん草							チンゲン菜							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	▲	▲	▲						
	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	●	▲	▲			日替わりラーメン	●	▲	▲			日替わりうどん	●	▲	▲							
	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	ロールキャベツ	●	●	▲			鶏肉照り焼き	●	●	▲			牛肉と野菜のソテー	●	●	▲							
		お好み焼き	●	●	▲	長芋		ビーフン炒め	●	▲	▲	米		蒸しさつまいも	●	▲	▲							
	和え物	こんにゃく田楽	●			大豆		かぼちゃのあんかけ	●					厚揚げと野菜の煮物	●	▲	▲	大豆						
		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										
		牛肉ともやしの丼	●	▲	▲			山菜玉子丼	●	●	▲			中華丼	●	▲	▲							
	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	▲	▲	▲							
		豚肉と野菜の炒め物	●	▲	▲		▲	豚バラ肉煮	●	▲	▲		▲	鶏団子と野菜の煮物	●	●	▲		▲					
	和え物	信田巻き煮	●	▲	▲	大豆		芽キャベツのカレー煮	●	●	●			さつま揚げの三味焼き	●	●	▲							
		ペンネソテー	●	▲	▲			焼きうどん	●	▲	▲			焼きそば	●	▲	▲		魚					
	果物	レンコン玉子とじ	●	●	▲			蒸しギョーザ	●	●	乳化剤			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										
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											
	ブイヨンスープ	●	▲	乳糖			味噌汁	●			大豆		中華スープ	●	▲	▲								
		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 12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			●					
		厚焼き玉子	●	●	●				玉子ロール	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●					
		ウィンナー		●	●				ロースハム		●	●				豆腐ハンバーグ	●	●					大豆	
		魚料理							魚料理							魚料理								
	サラダ	ちくわ煮	●	●	▲				切り干し大根	●	▲	▲				ひじき煮	●	▲	▲					
		ほうれん草							チンゲン菜							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							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			●						
その他	納豆	●						納豆	●					大豆	納豆	●						大豆		
	豆腐	●						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	●	●	▲					
		豚肉とインゲンのソテー	●	▲	▲				牛肉ともやしのソテー	●	▲	▲				肉団子のケチャップ煮	●	●	▲					
		シューマイのあんかけ	●	●	●				揚げ出し豆腐	●	●	●				たこ焼き	●	●	●					
	サラダ	豆腐とがんもの煮物	●	●				大豆	イカ団子煮	●	●	▲			イカ	根菜の胡麻和え	●	▲	▲				ゴマ	
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	野菜類	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	●					大豆	味噌汁	●					大豆	味噌汁	●						大豆		
その他	漬物	●						漬物	●					大豆	漬物	●								
	漬物	●						漬物	●					大豆	漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯								ご飯							
		鶏コマと野菜の丼	●	▲	▲				豚肉丼	●	▲	▲				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	●	●	▲					
		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	▲	▲	▲					
		肉じゃが	●	▲	▲				煮込みハンバーグ	●	●	▲				肉豆腐	●	▲	▲				大豆	
	サラダ	野菜とイカの炒め物	●	▲	▲				ポトフ	●	●	●				ゴーヤと野菜のクリーム煮	●	▲	●					
		スパゲティ	●	▲	▲				焼きそば	●	▲					焼きうどん	●	▲	▲					
		ザーサイ炒め	●						大学いも	●					乳糖	茄子の煮びたし	●							
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
野菜類	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									
	フルーツ	●	▲	乳糖				フルーツ	●	▲	乳糖				フルーツ	●	▲	乳糖						
その他	汁物	●						味噌汁	●					大豆	中華スープ	●								
	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。