

平成 31年 1 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		ロースハム	豆腐ハンバーグ
		魚料理		魚料理	魚料理
		ひじき煮		ちくわ煮	切り干し大根煮
		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	コンソメスープ	すまし汁	
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	めん	ご は ん(富山米)		
		カレー	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	日替わりフライ			
		豚肉と竹の子の味噌炒め	煮込みハンバーグ	牛肉と野菜のソテー	
		野菜の煮物	もやしとザーサイの炒め物	蒸しシューマイ	
		揚げ出し豆腐	鶏団子	かぼちゃのあずきがけ	
	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	ミニ丼	ご は ん(富山米)		
			牛肉と玉子の丼	中華丼	イカ野菜丼
	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	豚バラ肉煮	鶏コマ肉と野菜のカレー煮	
		ナスの煮びたし	イカ団子	コンニャク田楽	
		焼きうどん	焼きそば	スパゲティー	
		マカロニのクリーム煮	さつま揚げの三味焼き	信田巻き煮	
	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 31年 1 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		ロースハム	豆腐ハンバーグ
		魚料理		魚料理	魚料理
		ひじき煮		ちくわ煮	切り干し大根煮
		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	コンソメスープ	すまし汁	
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	めん	ご は ん(富山米)		
		カレー	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		日替わりフライ		
		ナスとアスパラのソテー	ロールキャベツ	ベーコンソテー	
		ふきと根菜の煮物	豚肉と玉子の炒め物	蒸しギョーザのあんかけ	
		蒸しさつま芋	お好み焼き	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	ミニ丼	ご は ん(富山米)		
			豚肉丼	山菜ときのこの丼	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		
		肉団子と野菜の味噌煮	豚肉と大根の煮物	牛肉と野菜の煮物	
		インゲンともやしのソテー	ザーサイソテー	麻婆豆腐	
		焼きそば	焼きうどん	ペンネソテー	
		冬瓜のあんかけ	きんちゃく煮	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。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルゲン表 1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	●	●	●				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	ひじき煮	●	▲	▲				ちくわ煮	●	●	▲				切り干し大根煮	●	▲	▲					
		ほうれん草							チンゲン菜							小松菜								
果物	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									
汁物	味噌汁	●			大豆			すまし汁	●						コンソメスープ	●								
	牛乳							牛乳			●				牛乳			●						
飲み物	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)	●		●				カレーライス(甘口)	●		●				カレーライス(甘口)	●		●					
		日替わりフライ	●	●	▲		大豆		日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
	サラダ	豚肉と竹の子の味噌炒め	●	▲	▲	大豆			煮込みハンバーグ	●	●	●				牛肉と野菜のソテー	●	▲	▲					
		野菜の煮物	●	▲	▲	大豆			もやしとザーサイの炒め物	●	▲	▲				蒸しシューマイ	●		乳糖					
	和え物	揚げ出し豆腐	●			大豆			鶏団子	●	●	▲				かぼちゃのあずきがけ				小豆				
		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				
		漬物	●						漬物	●						漬物	●							
夕食	主食	ご飯						ご飯							ご飯									
		牛肉と玉子の丼	●	●	▲				中華丼	●	▲	▲				イカ野菜丼	●	▲	▲				イカ	
	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	▲	▲	▲		▲	▲	▲	
		肉じゃが	●	▲	▲				豚バラ肉煮	●	▲	▲				鶏コマ肉と野菜のカレー煮	●	▲	●					
	和え物	茄子の煮びたし	●	▲	▲				イカ団子	●	●	●			イカ	こんにやく田楽	●	▲	▲		大豆			
		焼きうどん	●	▲	▲				焼きそば	●	▲	▲				スパゲティー	●	▲	▲					
	果物	マカロニのクリーム煮	●	●	●				さつま揚げの三味焼き	●	●	▲				信田巻き煮	●	▲	▲		大豆			
		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	●	▲	▲				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 1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			●					
		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		●	●				ロース火腿		●	●				豆腐ハンバーグ	●	●		大豆				
		魚料理							魚料理							魚料理								
		ひじき煮	●	▲	▲				ちくわ煮	●	●	▲				切り干し大根煮	●	▲	▲					
	サラダ	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	▲	▲	▲					
		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	●				大豆		すまし汁	●						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			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	●	▲	▲					
		カレーライス(甘口)	●		●				カレーライス(甘口)	●		●				カレーライス(甘口)	●		●					
	おかず	日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
		ナスとアスパラのソテー	●	▲	▲				ロールキャベツ	●	●	▲				ベーコンソテー	●	●	▲					
		ふきと根菜の煮物	●	▲	▲				豚肉と玉子の炒め物	●	●	▲	長芋			蒸しギョーザのあんかけ	●	●	乳糖				タコ	
	サラダ	蒸しさつまいも							お好み焼き	●	●	▲				たこ焼き	●	●	乳糖					
		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	▲	▲	▲					
		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	●						漬物	●								
	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		豚肉丼	●	▲	▲				山菜ときのこの丼	●	▲	▲				焼き肉丼	●	▲	▲					
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	▲	▲	▲		▲	▲	▲		
	肉団子と野菜の味噌汁	●	●	▲	大豆	▲	▲	豚肉と大根の煮物	●	▲	▲				牛肉と野菜の煮物	●	▲	▲						
サラダ	インゲンともやしのソテー	●	▲	▲				ザーサイソテー	●	▲	●				麻婆豆腐	●	▲	▲						
	焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲						
	冬瓜のあんかけ	●						きんちやく煮	●			大豆			大学いも	●		乳糖						
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	●	▲	▲				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。