

平成 31年 2 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	玉子ロール	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	
	おかず	ウィンナー	豆腐ハンバーグ	ロースハム	
		魚料理	魚料理	魚料理	
		ちくわ煮	ひじき煮	がんも煮	
		青梗菜	菜の花	ほうれん草	
	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	ご は ん（富山米）			
		めん	日替わりラーメン	日替わりラーメン	日替わりラーメン
		カレー	甘口カレー （辛口カレーはお好みで調味液をかけてください。）		
	おかず	日替わりフライ			
		煮込みハンバーグ	豚肉と野菜の炒め物	ベーコンソテー	
		ナスの煮びたし	たこ焼き	さつま芋のあんかけ	
		蒸しシューマイ	信田巻き煮	きのこ野菜の玉子とじ	
	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	牛肉野菜丼	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			
		豚バラ肉角煮	鶏コマ肉と野菜の煮物	牛肉と野菜の煮物	
		冬瓜あんかけ	野菜のポトフ	肉団子（トマト味）	
		焼きそば	焼きうどん	ペンネソテー	
		マカロニのクリーム煮	ゴーヤと野菜のソテー	ザーサイソテー	
	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。

平成 31年 2 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	ウィンナー	豆腐ハンバーグ	ロースハム	
		魚料理	魚料理	魚料理	
		ちくわ煮	ひじき煮	がんも煮	
		青梗菜	菜の花	ほうれん草	
	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	ご は ん(富山米)			
		めん	日替わりラーメン	日替わりラーメン	日替わりラーメン
		カレー	(辛口カレーはお好みで調味液をかけてください。)		
	おかず	日替わりフライ			
		野菜と豚肉の炒め物	鶏団子と芽キャベツの煮物	ナスとアスパラの炒め物	
		お好み焼き	ビーフン野菜ソテー	イカ団子煮	
		蒸しギョーザ	厚揚げ煮	板コンニャク田楽	
	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	豚肉丼	山菜玉子丼	豚肉ときのこの丼
	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	豚肉と大根の煮物	鶏切身肉と野菜の味噌煮	
		ロールキャベツ	大学芋	かぼちゃのあんかけ	
		焼きうどん	焼きそば	スパゲティソテー	
		ナスとピーマンのソテー	キンピラゴボウ	さつま揚げの三味焼き	
	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 2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								
		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	●	●	●					
	おかず	ウィンナー	●	●	●				豆腐ハンバーグ	●	●		大豆				ロースハム	●	●					
		魚料理							魚料理							魚料理								
		ちくわ煮	●	●	▲				ひじき煮	●	▲	▲				がんも煮	●	●	▲	大豆				
	サラダ	チンゲン菜							菜の花							ほうれん草								
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	味噌汁	●			大豆				コンソメスープ	●					すまし汁	●							
飲み物	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				大豆						
その他	豆腐	●				大豆				豆腐	●			大豆				大豆						
昼食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		日替わりラーメン	●	▲	▲				日替わりラーメン	●	▲	▲				日替わりラーメン	●	▲	▲					
	おかず	カレーライス	●		●				カレーライス(甘口)	●		●				カレーライス(甘口)	●		●					
		日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲				日替わりフライ	●	●	▲					
		煮込みハンバーグ	●	●	●				豚肉と野菜の炒め物	●	●	▲				ベーコンソテー	●	●	▲					
		ナスの煮びたし	●	▲	▲				たこ焼き	●	●	乳化解			たこ	さつま芋のあんかけ	●	●	▲					
	サラダ	蒸しシューマイ	●			乳糖			信田巻き煮	●			大豆				きのこ野菜の卵とじ	●	●					
		コールスロー							コールスロー							コールスロー								
	和え物	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	▲	▲	▲					
果物	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		
その他	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
夕食	主食	ご飯							ご飯							ご飯								
		豚肉野菜丼	●	▲	▲				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								
		日替わり魚料理	▲	▲	▲				日替わり魚料理	▲	▲	▲				日替わり魚料理	▲	▲	▲				▲	
		豚ばら肉角煮	●	▲	▲		▲	▲	鶏コマ肉と野菜の煮物	●	●	▲			▲	牛肉と野菜の煮物	●	▲	▲					
	サラダ	冬瓜あんかけ	●	▲	▲				野菜のポトフ	●	●	●				肉団子(トマト味)	●	●	▲					
		焼きそば	●	▲	▲				焼きうどん	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲					
		マカロニのクリーム煮	●	●	●				ゴーヤと野菜のソテー	●	▲	▲				ザーサイソテー	●	▲	▲					
		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					
その他	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。

