

令和 元年 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	スクランブルエッグ	玉子ロール
	おかず	豆腐ハンバーグ	ロースハム	ウィンナー
		魚料理	魚料理	魚料理
		ひじき煮	切り干し大根	きんぴら牛蒡
		菜の花	ほうれん草	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	味噌汁	味噌汁
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	日替わり冷しうどん	日替わり冷しラーメン
	カレー	甘口カレー ・ 辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		マカロニソテー	豚肉ともやしのソテー	ベーコンソテー
		厚揚げのとろみ煮	さつまいものあんかけ	蒸しシューマイ
		もやしの中華和え	こんにゃくの田楽	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	イカ野菜丼	豚玉丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		鶏団子と野菜の煮物	豚角肉の煮物	鶏コマ肉と野菜のクリーム煮
		焼きそば	スパゲティー	焼きうどん
		野菜のポトフ	ゴーヤチャンプルー	肉団子のあんかけ
		きのこの玉子とじ	ナスの煮びたし	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。

★ 宗教上の除去食対応はしていません。ご了承ください。ご持参願います。

令和 元年 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	スクランブルエッグ	玉子ロール
	おかず	豆腐ハンバーグ	ロースハム	ウィンナー
		魚料理	魚料理	魚料理
		ひじき煮	切り干し大根	きんぴら牛蒡
	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	味噌汁	味噌汁
	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	日替わり冷しうどん	日替わり冷しラーメン
	カレー	甘口カレー ・ 辛口カレー		
	おかず	日替わりフライ		
		豚肉とナスのピリ辛ソテー	豚肉と野菜のソテー	鶏コマ肉とインゲンの炒め物
		かぼちゃのあんかけ	イカ団子	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	豚肉山菜丼	鶏肉と野菜の丼
	おかず	日替わりフライ・フライドポテト・日替わり魚料理		
		麻婆春雨	煮込みハンバーグ	野菜と豚肉のトマト煮
		焼きそば	ペンネソテー	焼きうどん
		牛肉とピーマンのソテー	あんかけギョーザ	五目巾着煮
	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。

★ 宗教上の除去食対応はしていません。ご了承ください。ご持参願います。

立山青少年自然の家 食堂メニュー 7大アレルギー表 R1. 8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									
		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			●						
	卵料理	厚焼き玉子	●	●	●				スクランブルエッグ	●	●	●						玉子ロール	●	●	●						
	おかず	豆腐ハンバーグ	●	●		大豆			ロースハム	●	●						ウィンナー		●	●							
		魚料理						海藻	魚料理								魚料理										
		ひじき煮	●	▲	▲				切り干し大根煮	●	▲	▲					きんぴら牛蒡	●	▲	▲							
		菜の花							ほうれん草								青梗菜										
サラダ	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	●			大豆			味噌汁	●			大豆				味噌汁	●			大豆							
飲み物	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							
	豆腐	●			大豆			豆腐	●			大豆				豆腐	●			大豆							
昼食	主食	ご飯						ご飯										ご飯									
		日替わり冷やしうどん	●	▲	▲				日替わり冷しラーメン	●	▲	▲						日替わり冷しそうめん	●	▲	▲						
		カレーライス(甘口)	●		●				カレーライス(甘口)	●		●						カレーライス(甘口)	●		●						
		カレーライス(辛口)	●		●				カレーライス(辛口)	●		●						カレーライス(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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		豚肉とナスのピリ辛ソテー	●	▲	▲				豚肉と野菜のソテー	●	▲	▲					鶏コマ肉とインゲンの炒め物	●	▲	▲							
		かぼちゃのあんかけ	●		●				イカ団子	●		▲			イカ		たご焼き	●	●	●	乳化剤	山芋			タコ		
		牛肉と野菜の煮物	●	▲	▲				信田巻き煮	●	▲	▲	大豆				里芋の煮物	●	▲	▲							
	サラダ	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	▲	▲	▲				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									
	おかず	豚肉山菜丼	●	▲	▲				鶏肉と野菜の丼	●	▲	▲					牛肉と野菜の丼	●	▲	▲							
		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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
		麻婆春雨	●	▲	▲				煮込みハンバーグ	●	●	●				野菜と豚肉のトマト煮	●	▲	▲								
		牛肉とピーマンのソテー	●	▲	▲				あんかけギョーザ	●	●	●	乳糖			五目巾着煮	●	▲	▲	大豆							
		焼きそば	●	▲	▲				ペンネソテー	●	▲	▲			焼きうどん	●	▲	▲									
		さつま揚げの三味焼き	●	●	▲			魚	ロールキャベツ煮	●	●	▲			大学芋	●		乳糖									
	サラダ	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	▲	▲	▲			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	●	▲	▲				味噌汁	●			大豆			中華スープ	●	▲	▲									
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。
 * 揚げ油にはアレルギーのエキスが含まれております。