

# 10・11・12月メニューアレルギー表

国立立山青少年自然の家



10月	1・7・13・19・25・31日	特定原材料							
11月	6・12・18・24・30日								
12月	6・12・18・24日								
分類	NO.1	小麦 	卵 	乳 	そば 	落花生 	えび 	かに 	くるみ 
朝食	ミートボール	●	●	●					
	オムレツ	●	●	●					
	ひじき煮	●							
	スパゲティサラダ	●	●						
	わかめの味噌汁								
	千切りキャベツ								
	ごはん								
	納豆	●							
	食パン	●		●					
	いちごジャム								
昼食	とろろ昆布うどん	●							
	豚肉入り野菜炒め								
	メンチカツ	●		●					
	和風マーボー茄子	●							
	杏仁フルーツ			●					
	千切りキャベツ								
	カーネルコーン								
	ごはん								
さくら漬け									
夕食	ソース焼きそば	●							
	デミグラスソースハンバーグ	●		●					
	アジフライ	●							
	さつま芋甘露煮	●							
	マカロニサラダ	●	●						
	大根の味噌汁								
	プリン			●					
	千切りキャベツ								
	海藻ミックス								
	ごはん								
	さくら漬け								
共通	青じそドレッシング	●							
	フレンチドレッシング (赤)		●						
	フレンチドレッシング (白)		●						
	ケチャップ								
	醤油	●							
	中濃ソース								

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。  
 ・メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月メニューアレルギー表

国立立山青少年自然の家



10月	2・8・14・20・26日	特定原材料							
11月	1・7・13・19・25日								
12月	1・7・13・19・25日								
分類	NO.2	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食	ポイルウィンナー								
	スクランブルエッグ	●	●	●					
	卵の花	●							
	スパゲティサラダ	●	●						
	玉葱の味噌汁								
	千切りキャベツ								
	ごはん								
	納豆	●							
	食パン	●		●					
	いちごジャム								
昼食	ハヤシライス	●							
	チャプチェ	●							
	コーンフライ	●							
	大根と牛すじの煮物	●							
	青菜のすまし汁								
	黒糖ゼリー								
	千切りキャベツ								
	カーネルコーン								
	ごはん								
	さくら漬け								
夕食	スパゲティナポリタン	●							
	蒸し焼売	●							
	栗かぼちゃコロッケ	●	●	●					
	白菜のうま煮	●							
	ポテトサラダ	●	●	●					
	ごぼうの味噌汁								
	ヨーグルト			●					
	千切りキャベツ								
	海藻ミックス								
	ごはん								
さくら漬け									
共通	青じそドレッシング	●							
	フレンチドレッシング（赤）		●						
	フレンチドレッシング（白）		●						
	ケチャップ								
	醤油	●							
	中濃ソース								

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。  
 ・メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月メニューアレルギー表

国立立山青少年自然の家



10月	3・9・15・21・27日	特定原材料							
11月	2・8・14・20・26日								
12月	2・8・14・20・26日								
分類	NO.3	小麦 	卵 	乳 	そば 	落花生 	えび 	かに 	くるみ 
朝食	白身魚フライ	●							
	厚焼き玉子	●	●						
	切干大根	●							
	スパゲティサラダ	●	●						
	ほうれん草の味噌汁								
	千切りキャベツ								
	ごはん								
	納豆	●							
	食パン	●		●					
	いちごジャム								
昼食	五目まぜご飯	●							
	野菜とビーフンのカレー風味炒め								
	ピーマン肉詰めフライ	●							
	塩肉じゃが								
	わかめスープ								
	パイナップル&みかん缶								
	千切りキャベツ								
	カーネルコーン								
	ごはん								
さくら漬け									
夕食	塩焼きそば	●							
	揚げギョウザ	●							
	野菜とチキンのトマト煮								
	きんぴら								
	パンプキンサラダ	●	●	●					
	白菜の味噌汁								
	ゼリー（ぶどう&りんご）								
	千切りキャベツ								
	海藻ミックス								
	ごはん								
さくら漬け									
共通	青じそドレッシング	●							
	フレンチドレッシング（赤）		●						
	フレンチドレッシング（白）		●						
	ケチャップ								
	醤油	●							
	中濃ソース								

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。  
 ・メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月メニューアレルギー表

国立立山青少年自然の家



10月	4・10・16・22・28日	特定原材料							
11月	3・9・15・21・27日								
12月	3・9・15・21・27日								
分類	NO.4	小麦 	卵 	乳 	そば 	落花生 	えび 	かに 	くるみ 
朝食	ミートボール	●	●	●					
	オムレツ	●	●	●					
	ひじき煮	●							
	スパゲティサラダ	●	●						
	わかめの味噌汁								
	千切りキャベツ								
	ごはん								
	納豆	●							
	食パン	●		●					
	いちごジャム								
昼食	とろろ昆布うどん	●							
	ツナと野菜の炒め								
	鶏肉の竜田揚げ	●	●						
	かぼちゃの煮物								
	杏仁フルーツ			●					
	千切りキャベツ								
	カーネルコーン								
	ごはん								
さくら漬け									
夕食	和風ツナスパゲティ	●							
	甘酢肉団子	●	●	●					
	ハムカツ	●	●	●					
	さつま芋甘露煮	●							
	マカロニサラダ	●	●						
	大根の味噌汁								
	プリン			●					
	千切りキャベツ								
	海藻ミックス								
	ごはん								
さくら漬け									
共通	青じそドレッシング	●							
	フレンチドレッシング (赤)		●						
	フレンチドレッシング (白)		●						
	ケチャップ								
	醤油	●							
	中濃ソース								

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。  
 ・メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

10月	5・11・17・23・29日	特定原材料							
11月	4・10・16・22・28日								
12月	4・10・16・22・28日								
分類	NO.5	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食	ポイルウィンナー								
	スクランブルエッグ	●	●	●					
	卵の花	●							
	スパゲティサラダ	●	●						
	玉葱の味噌汁								
	千切りキャベツ								
	ごはん								
	納豆	●							
	食パン	●		●					
	いちごジャム								
昼食	カレーライス	●							
	味噌チャプチェ								
	コーンフライ	●							
	さつま揚げ煮	●							
	青菜のすまし汁								
	黒糖ゼリー								
	千切りキャベツ								
	カーネルコーン								
	ごはん								
	さくら漬け								
夕食	醤油やきそば	●							
	蒸し焼売	●							
	ささみしそ巻きフライ	●							
	白菜のうま煮	●							
	ポテトサラダ	●	●	●					
	ごぼうの味噌汁								
	ヨーグルト			●					
	千切りキャベツ								
	海藻ミックス								
	ごはん								
さくら漬け									
共通	青じそドレッシング	●							
	フレンチドレッシング（赤）		●						
	フレンチドレッシング（白）		●						
	ケチャップ								
	醤油	●							
	中濃ソース								

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。  
 ・メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月メニューアレルギー表

国立立山青少年自然の家



10月	6・12・18・24・30日	特定原材料							
11月	5・11・17・23・29日								
12月	5・11・17・23日								
分類	NO.6	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食	白身魚フライ	●							
	厚焼き玉子	●	●						
	切干大根	●							
	スパゲティサラダ	●	●						
	ほうれん草の味噌汁								
	千切りキャベツ								
	ごはん								
	納豆	●							
	食パン	●		●					
	いちごジャム								
昼食	ツナの混ぜごはん								
	野菜とビーフンの中華炒め								
	チキンナゲット	●	●	●					
	野菜とウインナーのポトフ								
	わかめスープ								
	パイナップル&みかん缶								
	千切りキャベツ								
	カーネルコーン								
	ごはん								
	さくら漬け								
夕食	ガーリックパスタ	●							
	一口とんかつ	●	●	●					
	野菜とチキンのトマト煮								
	きんぴら								
	パンプキンサラダ	●	●	●					
	白菜の味噌汁								
	ゼリー（ぶどう&りんご）								
	千切りキャベツ								
	海藻ミックス								
	ごはん								
さくら漬け									
共通	青じそドレッシング	●							
	フレンチドレッシング（赤）		●						
	フレンチドレッシング（白）		●						
	ケチャップ								
	醤油	●							
	中濃ソース								

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。  
 ・メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。