



# 2020年10.11.12月メニュー予定表



砺波青少年自然の家 さとやまのカフェテラス



## 朝食 特色『一汁三菜あさごはん』

※朝食のホットコーヒー&ドリンクバーはさとやまのカフェテラスからの特別サービスです。よろしければお召し上がりください。

種類	月	目安総量	火・木・土	目安総量	水・金・日	目安総量
主食	白ご飯	220g	白ご飯	220g	白ご飯	220g
汁物	味噌汁	200ml	味噌汁	200ml	味噌汁	200ml
おかず	鮭の塩焼き (1個)	20g	ウインナー (2本)	40g	サバの塩焼き (1個)	20g
	卵焼き (2個)	50g	オムレツ (1個)	30g	卵焼き (2個)	50g
	ポテトサラダ	30g	ポテトサラダ	30g	ポテトサラダ	30g
	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g
その他	納豆	1個	ふりかけ	1個	納豆	1個
	漬物	5g	漬物	5g	漬物	5g
飲み物	お茶	150ml	お茶	150ml	お茶	150ml
カロリー	527kcal		498kcal		572kcal	

## 昼食

### 特色『コシの強い讃岐麺+こだわりのつゆ』

種類	月	目安総量	火・木・土	目安総量	水・金・日	目安総量
主食	混ぜ込みご飯	140g	混ぜ込みご飯	140g	混ぜ込みご飯	140g
	さとやまカフェ特製うどん	600g	さとやまカフェ特製うどん	600g	さとやまカフェ特製うどん	600g
おかず	コロッケ (1個)	60g	アジフライ (1個)	50g	かき揚げ (1個)	30g
	おひたし	30g	おひたし	30g	おひたし	30g
	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g
デザート	フルーツ	50g	フルーツ	50g	フルーツ	50g
その他	漬物	5g	漬物	5g	漬物	5g
飲み物	お茶	150ml	お茶	150ml	お茶	150ml
カロリー	628kcal		787kcal		607kcal	

## 夕食

### 特色『スパイシーな本格カレー』&『チキンライスにとろとろ卵のオムライス』

※夕食のアイスクリームはさとやまのカフェテラスからの特別サービスです。よろしければお召し上がりください。

種類	月	目安総量	火・木・土	目安総量	水・金・日	目安総量
主食	さとやまカフェ特製カレー	450g	さとやま特製オムライス	450g	さとやまカフェ特製カレー	450g
おかず	鶏の唐揚げ (2個)	70g	ハンバーグ (2個)	60g	フライドチキン (1個)	80g
	ポテトフライ	20g	ポテトフライ	20g	ポテトフライ	20g
	スパゲッティサラダ	30g	スープ	200g	スパゲッティサラダ	30g
	野菜サラダ	50g	スパゲッティサラダ	30g	野菜サラダ	50g
	きんぴらごぼう	30g	きんぴらごぼう	30g	きんぴらごぼう	30g
	福神漬け	10g	野菜サラダ	50g	福神漬け	10g
飲み物	お茶	150ml	お茶	150ml	お茶	150ml
カロリー	769kcal		965kcal		863kcal	

※カロリー表記、目安総量に関しましてはおおよその値になります。

※別紙にてアレルギーの記載があります。

※仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。

※連泊される場合事前連絡のもと食事メニューを一部変更させていただく場合がございます。

メニューオプション (※事前のご予約承ります。)

・通常食にプラス200円で特盛り1.5倍量に変更できます。(ご飯、汁物、おかず全て) 2週間前のご予約が必要です。

※上記ご不明な点などございましたら、『0766-63-1160 (19HITOYASUMI)』までお問い合わせください。



# さとやまカフェテラス2020年10.11.12月メニュー7大アレルゲン表

朝食		月						火・木・土						水・金・日													
パターン①		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン②		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン③		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
1	白ご飯								白ご飯									白ご飯									
2	味噌汁								味噌汁									味噌汁									
3	鮭の塩焼き								ウインナー	△							サバの塩焼き (1個)		●	●							
4	卵焼き	●	●						オムレツ	●	●						卵焼き	●	●								
5	ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●							
6	野菜サラダ								野菜サラダ								野菜サラダ										
7	納豆	△							ふりかけ	●	●					納豆	△										
8	漬物	●							漬物	●						漬物	●										
9	お茶								お茶							お茶											
昼食		月						火・木・土						水・金・日													
パターン①		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン②		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン③		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
1	混ぜ込みご飯								混ぜ込みご飯									混ぜ込みご飯									
2	さとやまカフェ特製うどん	●	●						さとやまカフェ特製うどん	●	●						さとやまカフェ特製うどん	●	●								
3	コロッケ	●	●	●					アジフライ	●	●	●			△	△	野菜のかき揚げ	●	●	●							
4	おひたし								おひたし								おひたし										
5	野菜サラダ								野菜サラダ								野菜サラダ										
6	フルーツ								フルーツ								フルーツ										
7	漬物	●							漬物	●						漬物	●										
8	お茶								お茶							お茶											
夕食		月						火・木・土						水・金・日													
パターン①		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン②		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン③		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
1	さとやまカフェ特製カレー	●		●					さとやまカフェ特製オムライス	●	●	●					さとやまカフェ特製カレー	●		●							
2	鶏の唐揚げ	●	●	●					ハンバーグ	●	●	●				フライドチキン	●	●	●								
3	ポテトフライ								ポテトフライ							ポテトフライ											
4	スパゲッティサラダ	●	●	●					スープ	△	△					スパゲッティサラダ	●	●	●								
5	野菜サラダ								スパゲッティサラダ	●	●	●				野菜サラダ											
6	福神漬	●							野菜サラダ							福神漬	●										
7	きんぴらごぼう	△							きんぴらごぼう	△						きんぴらごぼう	△										
	アイスクリーム	△	△	●					アイスクリーム	△	△	●				アイスクリーム	△	△	●								
8	お茶								お茶							お茶											

※アレルギーをお持ちの方は、アレルギー表示を参照の上各自判断をお願いいたします。判断がつかなかったり、わからないことがある場合は調理員にお尋ねください。

※●印は、そのアレルゲンに該当するものです。

※ドレッシングとふりかけは、“小麦・乳・ゴマ・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、調理員にお尋ねください。

※季節要因や仕入れ状況により、内容が異なる場合がございます。

※△印は、アレルギーコンタミネーション（製造過程で混入している可能性がある）表示です。完全なコンタミネーションフリーではありません、ご了承ください。

