



富山県砺波青少年自然の家

平成30年1月 レストランメニュー表

	パターン①	パターン②	パターン③	パターン④	
日	1(月).5(金).9(火). 13(土).17(水).21(日). 25(木).29(月)	2(火).6(土).10(水). 14(日).18(木).22(月). 26(金).30(火)	3(水).7(日).11(木). 15(月).19(金).23(火). 27(土).31(水)	4(木).8(月).12(金). 16(火).20(土).24(水). 28(日)	日
朝食 バイキング	ごはん プレーンオムレツ 焼き魚 肉団子 サラダ 生野菜の盛合せ 納豆 味付けのり 小梅 漬物 味噌汁	ごはん 厚焼き玉子 焼き魚 キャベツボール サラダ 生野菜の盛合せ 五目巾着の煮つけ ふりかけ 小梅 漬物 味噌汁	ごはん ミックスドームオムレツ 焼き魚 シューマイ サラダ 生野菜の盛合せ 納豆 味付けのり 小梅 漬物 味噌汁	ごはん ミートオムレツ 焼き魚 ポークウインナー サラダ 生野菜の盛合せ 高野豆腐の煮物 ふりかけ 小梅 漬物 味噌汁	朝食 バイキング
昼食 定食	牛丼 ★ごはん カレーコロッケ ★豆乳がんもと冬瓜の煮物 ★生野菜 ★フルーツポンチ ★漬物 ★味噌汁	塩ラーメン ★ごはん ★カレー 鶏の唐揚げ ★ほうれん草のナムル ★生野菜 ★フルーツポンチ ★漬物	うどん ★ごはん ★カレー 白身魚タルタルフライ ★マーボー豆腐 ★生野菜 ★フルーツポンチ ★漬物	醤油ラーメン ★ごはん ★カレー メンチカツ ★白菜のすき焼き煮 ★生野菜 ★フルーツポンチ ★漬物	昼食 定食
夕食 バイキング	ごはん ナポリタンスパゲッティ 肉じゃが ポトフのライス イカリングフライ フライドポテト 春雨サラダ 生野菜の盛合せ カットフルーツ 漬物 コンソメスープ	ごはん 焼きうどん つくね串 ふの玉子とじ 野菜コロッケ フライドポテト カリフラワーサラダ 生野菜の盛合せ カットフルーツ 漬物 味噌汁	ごはん 焼きそば 肉団子(チリソース味) 豚玉ねぎ串フライ メンマの炒め煮 フライドポテト いんげんサラダ 生野菜の盛合せ カットフルーツ 漬物 ワタンスープ	ごはん ナポリタンスパゲッティ イカフライ フライドポテト キャベツ焼き 大根の含め煮 ビーンズサラダ 生野菜の盛合せ カットフルーツ 漬物 味噌汁	夕食 バイキング
日	1(月).5(金).9(火). 13(土).17(水).21(日). 25(木).29(月)	2(火).6(土).10(水). 14(日).18(木).22(月). 26(金).30(火)	3(水).7(日).11(木). 15(月).19(金).23(火). 27(土).31(水)	4(木).8(月).12(金). 16(火).20(土).24(水). 28(日)	日

※ 昼食は定食ですが、★印のメニューはおかわりできます。
 ※ 都合により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の食育の日メニュー!

1月20(土)の昼食に「ぜんざい」がでます。
 ご賞味ください。



平成30年1月 レストランメニュー 7大アレルギー表

パターン①		パターン②							パターン③							パターン④																			
日	1(月).5(金).9(火). 13(土).17(水).21(日). 25(木).29(月)	7大アレルギー							2(火).6(土).10(水). 14(日).18(木).22(月). 26(金).30(火)	7大アレルギー							3(水).7(日).11(木). 15(月).19(金).23(火). 27(土).31(水)	7大アレルギー							4(木).8(月).12(金). 16(火).20(土).24(水). 28(日)	7大アレルギー							日		
	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ							
朝食 (バイキング)	ごはん							ごはん							ごはん							ごはん							ごはん						
	プレーンオムレツ	●	●					厚焼き玉子	●	●	●				ミックスドームオムレツ	△	●				△	△	ミートオムレツ							●					
	焼き魚							焼き魚							焼き魚							焼き魚							焼き魚						
	肉団子	●	△	●			△	キャベツボール	●						シューマイ	●	●				△	△	ポークウインナー	●						ポークウインナー	●				
	サラダ	●	●	●				サラダ	●	●	●				サラダ	●	●	●				サラダ	●	●					サラダ	●	●				
	生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ						
	納豆	●		●				五目巾着の煮つけ	●						納豆	●		●				納豆	●		●				高野豆腐の煮物	●					
	味付けのり	●					●	ふりかけ	●						味付けのり	●					●	味付けのり	●					●	ふりかけ	●	●				
	小梅							小梅							小梅							小梅							小梅						
	漬物	●						漬物	●						漬物	●						漬物	●						漬物	●					
味噌汁	●						味噌汁	●						味噌汁	●						味噌汁	●						味噌汁	●						
昼食 (定食)	牛丼	●						塩ラーメン	●	△	△	△		△	△	うどん	●	●				●	●	醤油ラーメン	●	△	△	△		△	△				
	★ごはん							★ごはん							★ごはん							★ごはん							★ごはん						
	カレーコロッケ	●					△	△	★カレー	●		●				★カレー	●		●				★カレー	●		●				★カレー	●		●		
	★豆乳がんと冬瓜の煮物	●						鶏の唐揚げ	●	△	△			△	△	白身魚タルタルフライ	●	●					メンチカツ	●		●				白菜のすき焼き煮	●				
	★生野菜							★ほうれん草のナムル							★マーボー豆腐	●		●				★白菜のすき焼き煮	●						★生野菜						
	★フルーツポンチ							★生野菜							★生野菜							★生野菜							★生野菜						
	★漬物	●						★フルーツポンチ							★フルーツポンチ							★フルーツポンチ							★フルーツポンチ						
★味噌汁	●						★漬物	●						★漬物	●						★漬物	●						★漬物	●						
夕食 (バイキング)	ごはん							ごはん							ごはん							ごはん							ごはん						
	ナポリタンスパゲッティ	●						焼きうどん	●		●				焼きそば	●	●	●				ナポリタンスパゲッティ	●						ナポリタンスパゲッティ	●					
	肉じゃが							つくね串	●						肉団子(チリソース味)	●		●				イカフライ	●		△			△	イカフライ	●		△			
	ポトフのライス							心の玉子とじ	●	●					豚玉ねぎ串フライ	●	●					フライドポテト							フライドポテト						
	イカリングフライ	●	●					野菜コロッケ	●	△	△			△	△	メンマの炒め煮	●						キャベツ焼き	●	●				△	キャベツ焼き	●	●			
	フライドポテト							フライドポテト							フライドポテト							大根の含め煮	●						大根の含め煮	●					
	春雨サラダ	●	●					カリフラワーサラダ	●	●				●	●	いんげんサラダ	●		●				ビーンズサラダ	●	●					ビーンズサラダ	●	●			
	生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ							生野菜の盛合せ						
	カットフルーツ							カットフルーツ							カットフルーツ							カットフルーツ							カットフルーツ						
	漬物	●						漬物	●						漬物	●						漬物	●						漬物	●					
コンソメスープ	●						味噌汁	●						ワンタンスープ	●						味噌汁	●						味噌汁	●						

- 印は、そのアレルギーに該当するものです。
- △印は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。
- 昼食は定食ですが、★印はおかわりできます。
- ドレッシングとふりかけは、“小麦・乳・胡麻・卵・落花生”を配合しているものがあります。
- 仕入の都合により、内容は一部変更になる場合があります。



今月の食育の日メニュー!
1月20日(土)の昼食に「ぜんざい」がでます。
ご賞味ください。

