



	パターン①	パターン②	パターン③	パターン④	
日	4(木).8(月).12(金).16(火) 20(土).24(水).28(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)	日
朝食 (バイキング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・プチふっくらオムレツ</li> <li>・焼き魚</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・サラダ</li> <li>・生野菜盛合せ</li> <li>・納豆</li> <li>・味付けのり</li> <li>・小梅</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚焼き玉子</li> <li>・肉団子</li> <li>・焼き魚</li> <li>・サラダ</li> <li>・生野菜盛合せ</li> <li>・惣菜金平</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・小梅</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・星形オムレツ</li> <li>・ポークウインナー</li> <li>・焼き魚</li> <li>・サラダ</li> <li>・生野菜盛合せ</li> <li>・味付けのり</li> <li>・納豆</li> <li>・小梅</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・シューマイ</li> <li>・高野豆腐の含め煮</li> <li>・焼き魚</li> <li>・サラダ</li> <li>・生野菜盛合せ</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・小梅</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	朝食 (バイキング)
昼食 (定食)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん</li> <li>★ごはん</li> <li>★カレー</li> <li>・コーンたっぷりフライ</li> <li>★生野菜</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン</li> <li>★ごはん</li> <li>★カレー</li> <li>・ウインナー玉ねぎ串カツ</li> <li>★生野菜</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛丼</li> <li>★ごはん</li> <li>★味噌汁</li> <li>・アジフライ</li> <li>★生野菜</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩ラーメン</li> <li>★ごはん</li> <li>★カレー</li> <li>・エビカツ</li> <li>★生野菜</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・漬物</li> </ul>	昼食 (定食)
夕食 (バイキング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・筑前煮</li> <li>・ミニ三角春巻(カレー味)</li> <li>・フライドポテト</li> <li>・もやしのお浸し</li> <li>・ミニフランクフルト</li> <li>・生野菜の盛合せ</li> <li>・カットフルーツ</li> <li>・漬物</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・焼きそば</li> <li>・大根と豚ばらの煮物</li> <li>・さつまいもフライ</li> <li>・フライドポテト</li> <li>・ミニステーキ</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・生野菜の盛合せ</li> <li>・カットフルーツ</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・イカフライ</li> <li>・フライドポテト</li> <li>・春雨中華サラダ</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・生野菜盛合せ</li> <li>・カットフルーツ</li> <li>・漬物</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・焼きそば</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・バターコロケ</li> <li>・フライドポテト</li> <li>・高野豆腐の玉子とじ</li> <li>・花型お好み焼き</li> <li>・生野菜の盛合せ</li> <li>・カットフルーツ</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	夕食 (バイキング)
日	4(木).8(月).12(金).16(火) 20(土).24(水).28(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)	日



※ 昼食は、定食ですが★印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。



# 砺波青少年自然の家 レストランメニュー 7大アレルギー表 2018年10月分



日	パターン①							パターン②							パターン③							パターン④							日						
	7大アレルギー							7大アレルギー							7大アレルギー							7大アレルギー													
	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	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
朝食 (バイキング)	4(木).8(月).12(金).16(火).20(土).24(水).28(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)							朝食 (バイキング)						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>プチふくらオムレツ</li> <li>焼き魚</li> <li>チキンナゲット</li> <li>サラダ</li> <li>生野菜盛合せ</li> <li>納豆</li> <li>味付けのり</li> <li>小梅</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>肉団子</li> <li>焼き魚</li> <li>サラダ</li> <li>生野菜盛合せ</li> <li>惣菜金平</li> <li>ふりかけ</li> <li>小梅</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>星形オムレツ</li> <li>ポークウインナー</li> <li>焼き魚</li> <li>サラダ</li> <li>生野菜盛合せ</li> <li>納豆</li> <li>味付けのり</li> <li>小梅</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>シューマイ</li> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>焼き魚</li> <li>サラダ</li> <li>生野菜盛合せ</li> <li>ふりかけ</li> <li>小梅</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> </ul>													
昼食 (定食)	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>★ごはん</li> <li>★カレー</li> <li>コーンたっぷりフライ</li> <li>★生野菜</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>漬物</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>★ごはん</li> <li>★カレー</li> <li>ウインナー玉ねぎ串カツ</li> <li>★生野菜</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>漬物</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>牛丼</li> <li>★ごはん</li> <li>★味噌汁</li> <li>アジフライ</li> <li>★生野菜</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>漬物</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>★ごはん</li> <li>★カレー</li> <li>えびカツ</li> <li>★生野菜</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>漬物</li> </ul>							昼食 (定食)						
夕食 (バイキング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ナポリタンスパゲティ</li> <li>筑前煮</li> <li>三角春巻き(カレー味)</li> <li>フライドポテト</li> <li>もやしのお浸し</li> <li>ミニフランクフルト</li> <li>生野菜の盛合せ</li> <li>カットフルーツ</li> <li>漬物</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>焼きそば</li> <li>大根と豚ばらの煮物</li> <li>さつまいもフライ</li> <li>フライドポテト</li> <li>ミニステーキ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>生野菜の盛合せ</li> <li>カットフルーツ</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ナポリタンスパゲティ</li> <li>肉じゃが</li> <li>イカフライ</li> <li>フライドポテト</li> <li>春雨中華サラダ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>生野菜盛合せ</li> <li>カットフルーツ</li> <li>漬物</li> <li>中華スープ</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>焼きそば</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>バターコロッケ</li> <li>フライドポテト</li> <li>高野豆腐の玉子とじ</li> <li>花型お好み焼き</li> <li>生野菜の盛合せ</li> <li>カットフルーツ</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> </ul>							夕食 (バイキング)						
日	4(木).8(月).12(金).16(火).20(土).24(水).28(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)							日						



- ・アレルギーをお持ちの方は、アレルギー源確認表を必ずご提出ください。
- ・●印は、そのアレルギーに該当するものです。
- ・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。成分表がありますので、スタッフに声をおかけください。
- ・仕入の都合により、メニューの一部を変更する場合があります。
- ・昼食は、定食ですが★印は、おかわりできます。
- ・△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。