

# 富山県砺波青少年自然の家レストラン 2024年4月 カロリー、目安総量、7大アレルギー一覧

2024.04.26 更新

種類	月水金	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	白ご飯								230 g
汁物	味噌汁	○							200ml
おかず	鮭の塩焼き	▲	▲	▲					20 g
	卵焼き	○	○						50 g
	ポテトサラダ		○						30 g
その他	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
	ふりかけ	○	○	○			▲	▲	1個
飲み物	漬物	○							5 g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									490Kcal

種類	火木土	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	白ご飯								230 g
汁物	味噌汁	○							200ml
おかず	ミートボール	○		○					50 g
おかず	オムレツ	○	○	○					50 g
おかず	ポテトサラダ		○						30 g
おかず	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
その他	ふりかけ	○	○	○			▲	▲	1個
飲み物	漬物	○							5 g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									540Kcal

種類	日	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	白ご飯								230 g
汁物	味噌汁	○							200ml
おかず	蒸しシューマイ	○	○				○	○	50 g
おかず	ソーセージ								50 g
おかず	ポテトサラダ		○						30 g
おかず	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
飲み物	納豆	○							1個
飲み物	漬物	○							5 g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									570Kcal

種類	月水金	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	混ぜ込みご飯								140 g
汁物	わかめうどん	○	○						600 g
おかず	デミグラスハンバーグ	○	○	○					110 g
	おひたし	○							30 g
	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/
飲み物	漬物	○							5 g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									635Kcal

種類	火木土	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	混ぜ込みご飯								230 g
汁物	味噌汁	○							200ml
おかず	チキン南蛮	○	○	○					150 g
おかず	チーズロール春巻き	○		○					35 g
おかず	おひたし	○							30 g
おかず	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
飲み物	漬物	○							5 g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									730Kcal

種類	日	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	カレーライス	○		○					450 g
汁物	味噌汁	○							200ml
おかず	ちくわ磯辺揚げ(2本)	○					▲	▲	70 g
おかず	おひたし	○							30 g
おかず	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/
飲み物	漬物	○							5 g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									660Kcal

種類	月水金	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	白ご飯								230 g
汁物	豚汁	○		○					200ml
おかず	白身フライの甘酢かけ	○							100g
	揚げシューマイ	○	○				○	○	50g
	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
	スパゲッティサラダ	○	○	○					30 g
デザート	きんぴら	○							30 g
デザート	フルーツ								50g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									770Kcal

種類	火木土	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
汁物	味噌カツ丼	○		○					400g
汁物	味噌汁	○							200ml
おかず	煮物	○							50g
おかず	ポテトサラダ	○	○						30g
おかず	ブロッコリー								10g
飲み物	漬物	○							5g
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/
デザート	フルーツ								50g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									1120Kcal

種類	日	7大アレルギー一覧							目安総量
		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	
主食	白ご飯								230 g
汁物	味噌汁	○							200ml
おかず	焼肉	○							150g
おかず	カラアゲ	○	○						60g
おかず	野菜サラダ	▲	▲	▲					50 g
デザート	スパゲッティサラダ	○	○						30 g
デザート	きんぴら	○							30g
デザート	フルーツ								50g
飲み物	お茶								150ml
カロリー									880Kcal

※アレルギーをお持ちの方は、アレルギー表示を参考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、分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・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。

# 富山県砺波青少年自然の家レストラン 2024年5月 カロリー、目安総量、7大アレルギー一覧表

2024.04.26 更新

		7大アレルギー一覧									
種類	月 水 金	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
朝食	主食	白ご飯								230g	
	汁物	味噌汁	○							200ml	
	おかず	鮭の塩焼き	▲	▲	▲						20g
		卵焼き	○	○							50g
		ポテトサラダ		○							30g
	その他	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g
		ふりかけ	○	○	○			▲	▲		1個
	飲み物	漬物	○							5g	
	飲み物	お茶								150ml	
	カロリー										490Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	火 木 土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
	主食	白ご飯								230g	
	汁物	味噌汁	○							200ml	
	ミートボール	○		○						50g	
	オムレツ	○	○	○						50g	
	ポテトサラダ		○							30g	
	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g	
	ふりかけ	○	○	○				▲	▲	1個	
	漬物	○								5g	
	飲み物	お茶								150ml	
	カロリー										540Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
	主食	白ご飯								230g	
	汁物	味噌汁	○							200ml	
	蒸しシューマイ	○	○					○	○	50g	
	ソーセージ									50g	
	ポテトサラダ		○							30g	
	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g	
	納豆	○								1個	
	飲み物	漬物	○							5g	
	飲み物	お茶								150ml	
	カロリー										570Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	月 水 金	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
昼食	主食	混ぜ込みご飯								140g	
	汁物	わかめうどん	○	○						600g	
	おかず	デミグラスハンバーグ	○	○	○						110g
		おひたし	○								30g
		野菜サラダ	▲	▲	▲						50g
	その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	5g
	飲み物	漬物	○								5g
	飲み物	お茶									150ml
	カロリー										635Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	火 木 土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
	主食	混ぜ込みご飯								230g	
	汁物	味噌汁	○							200ml	
	チキン南蛮	○	○	○						150g	
	チーズロール春巻き	○		○						35g	
	おひたし	○								30g	
	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g	
	漬物	○								5g	
	飲み物	お茶								150ml	
	カロリー										730Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
	主食	カレーライス	○		○					450g	
	汁物	味噌汁	○							200ml	
	ちくわ磯辺揚げ(2本)	○						▲	▲	70g	
	おひたし	○								30g	
	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g	
	その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	5g
	飲み物	漬物	○								5g
	飲み物	お茶									150ml
	カロリー										660Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	月 水 金	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
夕食	主食	白ご飯								230g	
	汁物	豚汁	○		○					200ml	
	おかず	自身フライの目録揚げ	○								100g
		揚げシューマイ	○	○				○	○		50g
		野菜サラダ	▲	▲	▲						50g
		スパゲッティサラダ	○	○	○						30g
	デザート	きんぴら	○								30g
	デザート	フルーツ									50g
	飲み物	お茶									150ml
	カロリー										770Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	火 木 土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
	味噌カツ丼	○		○						400g	
	味噌汁	○								200ml	
	煮物	○								50g	
	スパゲッティサラダ	○	○							30g	
	ブロッコリー									10g	
	漬物	○								5g	
	その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	5g
	デザート	フルーツ									50g
	飲み物	お茶									150ml
	カロリー										1120Kcal

		7大アレルギー一覧									
種類	日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量	
	主食	白ご飯								230g	
	汁物	味噌汁	○							200ml	
	焼肉	○								150g	
	カラアゲ	○	○							60g	
	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g	
	スパゲッティサラダ	○	○							30g	
	デザート	きんぴら	○								30g
	デザート	フルーツ									50g
	飲み物	お茶									150ml
	カロリー										880Kcal

※アレルギーをお持ちの方は、アレルギー表示を参考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、分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・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。