

富山県砺波青少年自然の家レストラン 2024年7月 カロリー、目安総量、7大アレルゲン表

2024.06.20 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		
主食	白ご飯									230g		
汁物	味噌汁	○								200ml		
おかず	サバの塩焼き	▲	▲	▲						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		
	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	月水金	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		
おかず	ミートボール	○		○						50g		
	オムレツ	○	○	○						50g		
	ポテトサラダ		○							30g		
その他	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	月水金	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		
おかず	蒸しシューマイ	○	○					○	○	50g		
	ソーセージ			○						50g		
	ポテトサラダ		○							30g		
その他	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g		
	納豆	○								1個		
	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		
主食	混ぜ込みご飯									140g		
汁物	冷やしうどん	○								600g		
おかず	とり天 (2個)	○	○							110g		
	おひたし	○								30g		
	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g		
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
	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	月水金	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									200g		
汁物	味噌汁	○								200ml		
おかず	ヒレカツ	○	○	○						120g		
	春巻き	○					○			40g		
	おひたし	○								30g		
その他	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	月水金	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									200g		
汁物	味噌汁	○								200ml		
おかず	照り焼きチキン	○								50g		
	ミニハンバーグ	○		○						50g		
	おひたし	○								30g		
その他	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g		
	漬物	○								5g		
	飲み物	お茶									150ml	
カロリー											783Kcal	

		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		
主食	白ご飯									200g		
汁物	豚汁	○								200ml		
おかず	エビマヨ	○	○	○			○			40g		
	チキン竜田	○	○	○						40g		
	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									50g		
飲み物	お茶									150ml		
カロリー											1141Kcal	

		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		
主食	鶏と野菜のつくね丼	○	○	○						400g		
汁物	味噌汁	○								200ml		
おかず	揚げ出し豆腐	○								50g		
	野菜サラダ	▲	▲	▲						30g		
	プロッコリー									10g		
デザート	スパゲッティサラダ	○	○							5g		
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
	デザート									50g		
飲み物	お茶									150ml		
カロリー											880Kcal	

		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		
主食	白ご飯									230g		
汁物	味噌汁	○								200ml		
おかず	酢豚	○	○							200g		
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
	野菜サラダ	▲	▲	▲						50g		
デザート	スパゲッティサラダ	○	○							30g		
	きんぴら	○								30g		
	デザート									50g		
飲み物	お茶									150ml		
カロリー											800Kcal	

※○印は、そのアレルゲンに該当するものです。

※▲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。

※7大アレルギー表を確認し、指定された食品を『盛り付けない』、『ドレッシングをかけない』など対応させていただきますが、代替食の対応は**不可**とさせていただきます。

成分表が必要な場合は**14日前まで**にお問い合わせください。

※ドレッシングとふりかけは、“小麦・乳・ゴマ・卵”を配合しています。成分表がありますのでお気軽にお問い合わせください。

【アレルギー対応が困難なケース】

すべての食材を**同じ油**で調理しています。また、**調理油（白絞油）**、**調味料（醤油等）**など多くの献立に**大豆**、**小麦**が含まれています。調味料（醤油等）、調理油の使用が難しい場合、安全面を考慮してお客様で食事を持ち込みしていただく様、ご協力のほどよろしくお願い致します。その場合厨房でお預かり、管理し、お客様の指示に従って提供させていただきます。

また初期油対応や重度アレルギー対応が必要な方は、誤食、誤配の可能性が非常に高くなりますので、対応を控させていただきます。何卒ご了承ください。

富山県砺波青少年自然の家レストラン 2024年8月 カロリー、目安総量、7大アレルギー表

2024.06.20 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		
		ミートボール	○		○					50g		
	おかず	オムレツ	○	○	○					50g		
		ポテトサラダ		○						30g		
		野菜サラダ	▲	▲	▲					50g		
	その他	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	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		
		サバの塩焼き	▲	▲	▲					20g		
	おかず	卵焼き	○	○	○					50g		
		ポテトサラダ		○						30g		
		野菜サラダ	▲	▲	▲					50g		
	その他	ふりかけ	○	○	○			▲	▲	1個		
		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	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		
	おかず	ソーセージポイル			○					50g		
		ポテトサラダ		○						30g		
		野菜サラダ	▲	▲	▲					50g		
	その他	納豆	○							1個		
		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	冷やしうどん	○							600g		
		とり天 (2個)	○	○						110g		
	おかず	おひたし	○							30g		
		野菜サラダ	▲	▲	▲					50g		
		/	/	/	/	/	/	/	/	/		
	その他	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								200g		
	汁物	味噌汁	○							200ml		
		ヒレカツ	○	○	○					120g		
	おかず	春巻き	○					○		40g		
		おひたし	○							30g		
		野菜サラダ	▲	▲	▲					50g		
	その他	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	混ぜ込みご飯								200g		
	汁物	味噌汁	○							200ml		
		ネギ塩チキン竜田	○	○	○					150g		
	おかず	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
		おひたし	○							30g		
		野菜サラダ	▲	▲	▲					50g		
	その他	漬物	○							5g		
		飲み物	お茶							150ml		
	カロリー									795Kcal		

		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								200g		
	汁物	豚汁	○							200ml		
		照り焼きチキン	○							50g		
	おかず	ミニハンバーグ	○		○					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								50g		
	飲み物	お茶								150ml		
	カロリー									880Kcal		

		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		
	汁物	鶏と野菜のつくね汁	○	○	○					400g		
	おかず	味噌汁	○							200ml		
		揚げ出し豆腐	○							50g		
	デザート	野菜サラダ	▲	▲	▲					50g		
		ブロッコリー								10g		
		スパゲッティサラダ	○	○						5g		
	その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
		デザート								50g		
	飲み物	お茶								150ml		
	カロリー									880Kcal		

		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		
		酢豚	○	○						200g		
	おかず	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
		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								50g		
	飲み物	お茶								150ml		
	カロリー									800Kcal		

※○印は、そのアレルギーに該当するものです。

※▲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。

※7大アレルギー表を確認し、指定された食品を『盛り付けない』、『ドレッシングをかけない』など対応させていただきますが、代替食の対応は**不可**とさせていただきます。

成分表が必要な場合は**14日前まで**にお問い合わせください。

※ドレッシングとふりかけは、"小麦・乳・ゴマ・卵"を配合しています。成分表がありますのでお気軽にお問い合わせください。

【アレルギー対応が困難なケース】

すべての食材を**同じ油**で調理しています。また、**調理油（白絞油）**、**調味料（醤油等）**など多くの献立に**大豆**、**小麦**が含まれています。調味料（醤油等）、調理油の使用が難しい場合、安全面を考慮してお客様で食事を持ち込みしていただく様、ご協力のほどよろしくお願い致します。その場合厨房でお預かり、管理し、お客様の指示に従って提供させていただきます。

また初期油対応や重度アレルギー対応が必要な方は、誤食、誤配の可能性が非常に高くなりますので、対応を控えさせていただきます。何卒ご了承ください。

砺波青少年自然の家レストラン 幼児食メニュー 7大アレルゲン表

令和6年度



朝食

8大アレルゲン

		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	クルミ
1	ごはん								
2	卵焼き	○	○						
3	ウインナー	○							
4	ナポリタン	○	○						
5	温野菜 (おかか和え)								
6	味噌汁								
7	お茶								



昼食

		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	クルミ
1	おにぎり								
2	うどん	○	○						
3	グリルチキン	○							
4	サラダ (トマト、ブロッコリー)								
5	お茶								

夕食

		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	クルミ
1	カレーライス	○		○					
2	ミニハンバーグ	○	○						
3	フライドポテト	○							
4	味付け野菜								
5	デザート								
6	お茶								



判断がつかなかったり、分からない事は予め調理員又は事務所へにお尋ねください。
 ※○は、そのアレルギーに該当するものです。
 ※ドレッシングは"小麦、ゴマ、乳、卵、落花生"を配合しています。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。
 ※▲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場合がある）表示です。