

富山県砺波青少年自然の家レストラン 2024年9月 カロリー、目安総量、7大アレルギー表

2024.07.20 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	さわらの西京焼き	▲	▲	▲						50g		
	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	ふりかけ	○	○	○			▲	▲		1個		
	漬物	○								5g		
飲み物	お茶									150ml		
カロリー										470Kcal		

		7大アレルギー一覧										
火 木 土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
白ご飯									230g			
味噌汁	○								200ml			
ミニハンバーグ	○		○						50g			
卵焼き	○	○	○						50g			
ポテトサラダ		○							30g			
野菜サラダ									50g			
ふりかけ	○	○	○				▲	▲	1個			
漬物	○								5g			
お茶									150ml			
									500Kcal			

		7大アレルギー一覧										
日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
白ご飯									230g			
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			
納豆	○								1個			
漬物	○								5g			
お茶									150ml			
									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	混ぜ込みご飯									140g		
汁物	きつねうどん	○								600g		
おかず	コロッケ	○	○							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										830Kcal		

		7大アレルギー一覧										
火 木 土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
混ぜ込みご飯									200g			
味噌汁	○								200ml			
塩タレチキン竜田	○	○	○						120g			
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
おひたし	○								30g			
野菜サラダ									50g			
漬物	○								5g			
お茶									150ml			
									760Kcal			

		7大アレルギー一覧										
日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
カレーライス	○								300g			
味噌汁	○								200ml			
カラアゲ	○	○							150g			
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
おひたし	○								30g			
野菜サラダ									50g			
漬物	○								5g			
お茶									150ml			
									750Kcal			

		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	白身フライ	○	○	○						50g		
	春巻き	○					○			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		
	フルーツ									50g		
飲み物	お茶									150ml		
カロリー										880Kcal		

		7大アレルギー一覧										
火 木 土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
麻婆豆腐丼	○								400g			
味噌汁	○								200ml			
肉玉マンドウ	○	○	○						50g			
野菜サラダ									50g			
スパゲッティサラダ	○	○							30g			
きんぴら	○								5g			
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
フルーツ									50g			
お茶									150ml			
									900Kcal			

		7大アレルギー一覧										
日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
白ご飯									230g			
味噌汁	○								200ml			
スタミナ野菜炒め	○								200g			
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
野菜サラダ									50g			
スパゲッティサラダ	○	○							30g			
きんぴら	○								30g			
アイスキャンディ									50g			
お茶									150ml			
									860Kcal			

※○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。

富山県砺波青少年自然の家レストラン 2024年10月 カロリー、目安総量、7大アレルギー表

2024.08.20 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		
		オムレツ	○	○	○			○	○	50g		
	おかず	ミートボール	○	▲	○					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										
火木土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
	白ご飯								230g			
	味噌汁	○							200ml			
	さわらの西京焼き	▲	▲	▲					20g			
	ソーセージポイル			○					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								470Kcal			

		7大アレルギー一覧										
日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
	白ご飯								230g			
	味噌汁	○							200ml			
	ミニハンバーグ	○		○					50g			
	卵焼き	○	○	○					50g			
	ポテトサラダ		○						30g			
	野菜サラダ								50g			
	納豆	○							1個			
	漬物	○							5g			
	飲み物	お茶							150ml			
	カロリー								500Kcal			

		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	きつねうどん	○							600g		
		コロッケ	○	○						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									830Kcal		

		7大アレルギー一覧										
火木土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
	混ぜ込みご飯								200g			
	味噌汁	○							200ml			
	ハムカツ	○		○					120g			
	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
	おひたし	○							30g			
	野菜サラダ								50g			
	漬物	○							5g			
	飲み物	お茶							150ml			
	カロリー								800Kcal			

		7大アレルギー一覧										
日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
	カレーライス	○							300g			
	味噌汁	○							200ml			
	カラアゲ	○	○						150g			
	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
	おひたし	○							30g			
	野菜サラダ								50g			
	漬物	○							5g			
	飲み物	お茶							150ml			
	カロリー								750Kcal			

		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	麻婆豆腐丼	○							400g		
	汁物	味噌汁	○							200ml		
		肉玉サンドウ	○	○	○					50g		
	おかず	/	/	/	/	/	/	/	/	50g		
		野菜サラダ								10g		
		スバゲッティサラダ	○	○						5g		
		きんぴら	○							5g		
	デザート	フルーツ								50g		
	飲み物	お茶								150ml		
	カロリー									900Kcal		

		7大アレルギー一覧										
火木土	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
	白ご飯								400g			
	豚汁	○							200ml			
	チキン南蛮	○	○	○					50g			
	春巻き	○					○		50g			
	野菜サラダ								10g			
	スバゲッティサラダ	○	○						5g			
	きんぴら	○							5g			
	フルーツ								50g			
	飲み物	お茶							150ml			
	カロリー								880Kcal			

		7大アレルギー一覧										
日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ	目安総量			
	白ご飯								230g			
	味噌汁	○							200ml			
	スタミナ野菜炒め	○	○						200g			
	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
	野菜サラダ	▲	▲	▲					50g			
	スバゲッティサラダ	○	○						30g			
	きんぴら	○							30g			
	アイスキャンディ								50g			
	飲み物	お茶							150ml			
	カロリー								860Kcal			

※○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大アレルギー表

令和6年度



朝食

8大アレルギー

		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。