

2025年1月 砺波青少年自然の家 レストラン アレルゲン表

砺波青少年自然の家 レストラン
2024.12.01更新

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
朝食	主食	白ご飯									200g	
	汁物	味噌汁									200ml	
	主菜	ミニハンバーグ	○		○							60g
		卵焼き	○	○	○							30g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)										50g
		ポテトサラダ		○								30g
		漬物	○									5g
その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲				1個	
500Kcal												

		火、木、土									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		味噌汁									200ml
		チーズオムレツ	○	○	○						50g
		チキンナゲット	○	○	○						40g
		野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
		ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個
580Kcal											

		日									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		味噌汁									200ml
		サワラの西京焼き									30g
		ソーセージポイル			○						40g
		野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
		納豆	○								1個
500Kcal											

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
昼食	主食	混ぜ込みご飯									140g	
	汁物	わかめうどん	○	○							600g	
	主菜	ししゃもフライ	○									50g
		野菜サラダ (ミックス野菜)										50g
	副菜	おひたし	○									10g
		漬物	○									5g
	その他											
700Kcal												

		火、木、土									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		混ぜ込みご飯									200g
		味噌汁									200ml
		エビフライ	○				○				23g
		ひとくち白身フライ	○								40g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
730Kcal											

		日									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		カレーライス	○								600g
		味噌汁									200ml
		ハンバーグ	○	○	○						100g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
760Kcal											

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
夕食	主食	白ご飯									200g	
	汁物	味噌汁									200ml	
	主菜	豚肉ともやし炒め	○									100g
		野菜サラダ (ミックス野菜)										35g
	副菜	スパゲッティサラダ	○	○	○							20g
		きんぴら	○									20g
	その他	揚げパン	○	○	○							60g
850Kcal												

		火、木、土									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		豚汁	○								200ml
		サバの味噌煮									100g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									35g
		スパゲッティサラダ	○	○	○						20g
		きんぴら	○								20g
		フルーツ									30g
750Kcal											

		日									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		味噌汁									200ml
		チキン南蛮	○	○	○						60g
		チーズ春巻き	○		○						35g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									35g
		スパゲッティサラダ	○	○	○						20g
		きんぴら	○								20g
		ストロベリーゼリー									30g
780Kcal											

⚠️ 注意事項を必ずお読みください。 ⚠️

- はそのアレルゲンに該当するもの、▲はコンタミネーション注意喚起に該当するものです。
- 全ての食材を同じ揚げ油（白絞油）、調理器具にて調理しております。
- 特定食材の除去は対応しておりますが、誤配、誤った盛り付けなどの危険性を考慮し、特定食材の代替食の提供は断りさせていただきます。** アナフィラキシーショック等、重度アレルギー対象の方は食品の持ち込みをお願いいたします。
- アレルギー確認書にはアレルゲンとなる食材、除去希望の場合は除去する食材を必ず記入していただきますよう、よろしくお願いたします。（例：卵アレルギー（加熱×） 1/1昼食 ○○を載せない、ドレッシングをかけない）
- アレルギー対応が必要な方は、食事提供時一番最初に入場をお願いしております。先頭での入場が難しい場合は厨房へお声掛けしていただきますようお願いいたします。**
- ご利用当日、アレルギー詳細の質問にお答えできかねる場合がございます。必ず事前に 事務所（☎0763-37-2002）または厨房責任者 中瀬（seishounen.429@gmail.com）にお問い合わせください。

2025年2月 砺波青少年自然の家 レストラン アレルゲン表

砺波青少年自然の家 レストラン
2025.01.03更新

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
朝食	主食	白ご飯									200g	
	汁物	味噌汁									200ml	
	主菜	サワラの西京焼き										30g
		ソーセージポイル			○							40g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)										50g
		ポテトサラダ		○								30g
		漬物	○									5g
その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲				1個	
500Kcal												

		火、木、土									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		味噌汁									200ml
		ミニハンバーグ	○		○						60g
		卵焼き	○	○	○						30g
		野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
		ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個
500Kcal											

		日									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		味噌汁									200ml
		チーズオムレツ	○	○	○						50g
		チキンナゲット	○	○	○						40g
		野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
		納豆	○								1個
580Kcal											

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
昼食	主食	混ぜ込みご飯									200g	
	汁物	味噌汁									200ml	
	主菜	チキン南蛮	○	○	○							120g
		野菜サラダ (ミックス野菜)										35g
	副菜	おひたし	○									10g
		漬物	○									5g
	その他											
760Kcal												

		火、木、土									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		混ぜ込みご飯									140g
		わかめうどん	○	○							600g
		ししゃもフライ	○								50g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									35g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
700Kcal											

		日									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		カレーライス	○								600g
		味噌汁									200ml
		ハンバーグ	○	○	○						100g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									35g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
760Kcal											

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
夕食	主食	白ご飯									200g	
	汁物	味噌汁		○							200ml	
	主菜	豚肉ともやし炒め	○									100g
		野菜サラダ (ミックス野菜)										35g
	副菜	スパゲッティサラダ	○	○	○							20g
		きんぴら	○									20g
	その他	揚げパン	○	○	○							60g
850Kcal												

		火、木、土									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		豚汁	○								200ml
		エビフライ	○				○				60g
		カラアゲ	○	○	○						60g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									35g
		スパゲッティサラダ	○	○	○						20g
		きんぴら	○								20g
		フルーツ									30g
850Kcal											

		日									
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
		白ご飯									200g
		味噌汁	○								200ml
		サバの味噌煮									100g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									35g
		スパゲッティサラ ダ	○	○	○						20g
		きんぴら	○								20g
		ストロベリーゼリー									30g
800Kcal											

⚠️ 注意事項を必ずお読みください。 ⚠️

- ・○はそのアレルゲンに該当するもの、▲はコンタミネーション注意喚起に該当するものです。
- ・全ての食材を同じ揚げ油（白絞油）、調理器具にて調理しております。
- ・**特定食材の除去は対応しておりますが、誤配、誤った盛り付けなどの危険性を考慮し、特定食材の代替食の提供はお断り**させていただきます。アナフィラキシーショック等、重度アレルギー対象の方は食品の持ち込みをお願いいたします。
- ・アレルギー確認書にはアレルゲンとなる食材、除去希望の場合は除去する食材を必ず記入していただきますよう、よろしくお願いたします。（例：卵アレルギー（加熱×） 1/1昼食 ○を載せない、ドレッシングをかけない）
- ・**アレルギー対応が必要な方は、食事提供時一番最初に入場をお願いしております。先頭での入場が難しい場合は厨房へお声掛けしていただきますようお願いいたします。**
- ・ご利用当日、アレルギー詳細の質問にお答えできかねる場合がございます。必ず事前に 事務所（☎0763-37-2002）または厨房責任者 中瀬（benitora.enquiry@gmail.com）にお問い合わせください。

2025年3月 砺波青少年自然の家 レストラン アレルゲン表

砺波青少年自然の家 レストラン
2025.02.01更新

		月、水、金									
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
朝食	主食	白ご飯								200g	
	汁物	味噌汁								200ml	
	主菜	チーズオムレツ	○	○	○						50g
		チキンナゲット	○	○	○						40g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個	
										560Kcal	

		火、木、土								
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
	主食	白ご飯								200g
	汁物	味噌汁								200ml
	主菜	サバの塩焼き								30g
		ソーセージポイル			○					40g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)								50g
		ポテトサラダ		○						30g
		漬物	○							5g
	その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲		1個
										500Kcal

		日								
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
	主食	白ご飯								200g
	汁物	味噌汁								200ml
	主菜	ミニハンバーグ	○		○					60g
		卵焼き	○	○	○					30g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜、トマト)								50g
		ポテトサラダ		○						30g
		漬物	○							5g
	その他	納豆	○							1個
										500Kcal

		月、水、金									
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
昼食	主食	混ぜ込みご飯								140g	
	汁物	かき揚げうどん	○							600g	
	主菜	ハンバーグ	○	○	○						100g
		野菜サラダ (ミックス野菜)									50g
	副菜	おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
	その他										
										780Kcal	

		火、木、土								
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
	主食	混ぜ込みご飯								200g
	汁物	味噌汁								600g
	主菜	ネギ塩チキンタツタ	○	○	○					90g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜)								50g
		おひたし	○							10g
		漬物	○							5g
	その他									
										750Kcal

		日								
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
	主食	カレーライス	○		○					600g
	汁物	オニオンスープ	○		○					200ml
	主菜	カラアゲ	○	○	○					100g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜)								50g
		おひたし	○							10g
		漬物	○							5g
	その他									
										740Kcal

		月、水、金									
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量	
夕食	主食	白ご飯								200g	
	汁物	味噌汁		○						200ml	
	主菜	ひとくち白身フライ	○								60g
		エビフライ	○				○				40g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜)									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							30g
		きんぴら	○								30g
その他	揚げパン	○	○	○						60g	
										900Kcal	

		火、木、土								
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
	主食	白ご飯								200g
	汁物	豚汁	○							200ml
	主菜	トンカツ	○		○					100g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜)								50g
		スパゲッティサラダ	○	○						30g
		きんぴら	○							30g
	その他	フルーツ								30g
										900Kcal

		日								
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
	主食	白ご飯								200g
	汁物	味噌汁	○							200ml
	主菜	白身魚の館かけ	○							100g
	副菜	野菜サラダ (ミックス野菜)								50g
		スパゲッティサラダ	○	○						30g
		きんぴら	○							30g
	その他	ストロベリーゼリー								30g
										860Kcal

⚠️ 注意事項を必ずお読みください。⚠️

- ・○はそのアレルゲンに該当するもの、▲はコンタミネーション注意喚起に該当するものです。
- ・全ての食材を同じ揚げ油（白絞油）、調理器具にて調理しております。
- ・誤配、誤った盛り付けなどの危険性を考慮し、**特定食材の除去、特定食材の代替食の提供はお断り**させていただきます。アレルギー対応に関しては**食物アレルギーについての注意事項**をご覧ください。
- ・**アレルギー対応が必要な方は、食事提供開始5分前にレストランへ入場をお願いしております。必ず引率者と一緒にご入場くださいますようお願いいたします。**
- ・ご利用当日、アレルギー詳細の質問にお答えできかねる場合がございます。必ず事前に事務所（☎0763-37-2002）または厨房責任者 中瀬（benitora.enquiry@gmail.com）にお問い合わせください。

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。