

2025年7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
2025.06.01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									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個	
											540Kcal

火、木、土										総量
メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生		
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									50g	
ポテトサラダ		○							30g	
漬物	○								5g	
ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個	
										500Kcal

2023.09.01 文庫

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	
鮭の塩焼き									60g	
ソーセージボイル			○						40g	
野菜サラダ									50g	
ポテトサラダ		○							30g	
漬物	○								5g	
納豆	○								1個	
									560Kcal	

											総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
昼食	主食	冷やしうどん	○								600g
	汁物										
	主菜	とり天	○	○							60g
		ひとくち白身フライ	○								60g
	副菜	野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
その他											
											780Kcal

メニュー名		小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
冷やし中華	○	○								500g
塩だれカラアゲ	○									75 g
春巻き	○		○		○					25g
野菜サラダ										50g
おひたし	○									10g
漬物	○									5g
										800Kcal

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	
オニオンスープ	○		○						200ml	
アジフライ	○								80g	
野菜サラダ									50g	
おひたし	○								10g	
漬物	○								5g	
										740Kcal

		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	チキン南蛮	○	○	○						80g
		フライドポテト									40g
	副菜	野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ									20g
		きんぴら									20g
その他	ストロベリーゼリー									30g	
											890Kcal

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
トンカツ		○		○						100g
野菜サラダ										50g
スパゲッティサラダ		○	○							20g
きんぴら		○								20g
フルーツ										30g
										930Kcal

メニュー名		小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	総量
朝食	白ご飯									200g
	味噌汁									200ml
	野菜炒め	○								100g
	野菜サラダ									50g
	スパゲッティサラダ	○	○							20g
	きんぴら	○								20g
昼食	クレープ	○	○	○						60g

⚠ 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10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）にお問い合わせください。

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年7月

月、水、金

	料理名	原材料、成分表	特定原材料 7 品目	コンタミネーション
朝食	チーズオムレツ	液卵（国内製造）、油脂加工品（植物油脂、卵黄、食塩）、チーズ、乳等を主要原料とする食品、でん粉発酵調味料、植物油脂、食用卵殻粉、小麦粉、チーズフード、砂糖、食塩／加工でん粉、トレハロース、調味料（アミノ酸）、カロチノイド色素、（一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む）	小麦、卵 乳	
	チキンナゲット	鶏肉(タイ)、鶏皮、食塩、香辛料、衣(小麦粉、コーンフラワー、食塩、ホエイパウダー(乳製品)、酵母エキスパウダー、粉末卵白、香辛料)、揚げ油(パーム油)／加工でん粉、ベーキングパウダー、リン酸塩(Na)、着色料(カロチノイド)、（一部に小麦・卵・乳成分・鶏肉を含む）	小麦、卵、乳	
	冷やしうどん	麺、出汁：小麦粉、加工澱粉、食塩、醤油、白だし、風味調調味料（小麦含む）、わかめ、ねぎ	小麦	
	とり天	鶏肉、しょうゆ、香辛料、小麦粉、酒、砂糖、食塩、衣(小麦粉、でん粉、卵、コーン粉末、食塩、砂糖、香辛料)加工でん粉、調味料(アミノ酸)、ポリリン酸Na、膨張剤、着色料(クチナシ)、揚げ油(大豆油)、（一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む）	小麦、卵	
	ひとくち白身フライ	たら(ブルーホワイティング)(中国)、衣(パン粉(大豆を含む)、小麦粉、小麦でん粉、食塩、あおさ)／調味料(アミノ酸)、増粘剤(グアーガム)（一部に小麦、大豆を含む）	小麦	
夕食	チキン南蛮	鶏むね肉、でん粉、揚げ油（大豆油）、全卵、酢、砂糖、パン粉、醤油、小麦粉、食塩、大豆たんぱく、植物油脂、卵黄粉、鰹エキス調味料、香辛料／糊料（加工でん粉、グアーガム）リン酸塩、調味料（アミノ酸）重曹、パブリカ色素 タルタルソース：食用植物油脂、卵、醸造酢、ピクルス、砂糖、食塩、乾燥玉ねぎ、ケーパーレリッシュ、乾燥パセリ、乾燥レッドベルペパー／増粘剤（加工でんぶん、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、乳酸Ca、酸味料、香辛料抽出物（一部に小麦、乳、卵、大豆、鶏肉を含む）	小麦、卵、乳	
	フライドポテト	ばれいしょ、植物性油脂、食塩		
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末）たんぱく加水分解物／調味料（アミノ酸等） すまし汁：風味調味料、酒、塩、醤油（小麦を含む） 具材：朝 すまし汁（えのき、豆腐）、夜（油揚げ、ほうれん草）	小麦、卵	
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）		
	ポテトサラダ（朝食）	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液（還元水あめ）食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料（アミノ酸等）酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵・大豆を含む）	卵	
	ふりかけ（朝食）	いりごま(国内製造)、鰹削り節、乳糖、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉大豆加工品、のり、みりん、鰹節粉、海藻カルシウム、あおさ、エキス(鰹節、酵母魚介)、乳製品、卵黄粉末、抹茶、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、デキストリン、還元水あめ、イースト／調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料 （一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む）	小麦、乳、卵	
	つけもの（朝食）（昼食）	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料（アミノ酸、食塩）調味料、酸味料甘味料、保存料（一部にゴマを含む） 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料（食塩、醤油、小麦、大豆）醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、調味料（アミノ酸等）酸味料、保存料（ソルビン酸K）甘味料、着色料（赤106、赤102）（一部に小麦、大豆）	小麦	
	白米（朝、夕）	てんたくく、もち米（富山県産）※昼食は白米の提供なし		
	おひたし（昼食）	ほうれん草、小松菜、人参、しょうゆ（大豆・小麦を含む）（国内製造）、砂糖	小麦	
	きんぴら（夕食）	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、カラメル色素（ゴマ、小麦を含む）	小麦	
	スパゲッティサラダ（夕食）	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ（食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸等）香辛料抽出物（一部に小麦、卵、大豆、リンゴを含む））	小麦、卵	
	ゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、ストロベリーピューレ、ストロベリー濃縮果汁／ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料		

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年7月

火、木、土

	料理名	原材料、成分表	特定原材料 7 品目	コンタミネーション
朝食	ミニハンバーグ	粒状植物性たん白、鶏肉、玉ねぎ、つなぎ、（パン粉、小麦粉）、牛脂、醤油砂糖、食塩、香辛料調味料（アミノ酸等）、リン酸塩、着色料（ココア） （一部に小麦、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉） ケッチャップ：トマト、糖類（砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖）醸造酢食塩、玉ねぎ、香辛料	小麦、乳	
	卵焼き	液卵(国内製造)、植物油脂、砂糖、しょうゆ、でん粉発酵調味料、かつお風味調味料、食塩／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カロチノイド色素 （一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む）	卵、乳、小麦	
昼食	冷やし中華	めん（小麦粉、小麦たん白／かんすい、クチナシ色素）（一部に小麦を含む） 胡瓜、ハム、トマト、錦糸卵：液卵(国内製造)、乾燥卵、還元水あめ、植物油脂、食塩／加工でん粉、pH調整剤、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(核酸)、カロチノイド色素、（一部に卵・大豆を含む） 冷やし中華のつゆ：醤油（国内製造）、醸造酢（りんご酢、米黒酢、米酢）、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水飴、植物油（ごま油）、濃縮りんご果汁／調味料（アミノ酸等）、増粘（キサンタン）、（一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む）	小麦、卵	
	塩だれカラアゲ	カラアゲ：鶏モモ肉、澱粉、醤油、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏ガラスープ、砂糖、食塩、香辛料、（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む） 塩だれ：ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、食塩、醸造酢、肉エキス、蛋白加水分解物、香辛料、にんにく粉末、たまねぎ粉末／増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、（一部に鶏肉、豚肉を含む）	小麦	
	春巻き	野菜（キャベツ、にんじん、たけのこ）、粒状植物性たん白、ラード、しょうゆ、でん粉、小麦粉、砂糖、植物油脂、かきエキス、鶏肉、水煮れんこん、おろしにんにく、はるさめ、食塩、おろししょうが、乾燥しいたけ、ポークエキス、がらすープ、香辛料、XO醤、皮（小麦粉、油脂加工品、粉末水あめ、ショートニング、植物油脂、大豆粉、コーンフラワー、食塩）／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、がらすープ、酸味料、（一部にえび・小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）	小麦、乳、エビ	
夕食	豚汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鯉粉末、そうだかつおぶし粉末、鯉エキス乾燥シイタケ粉末）たんぱく加水分解物／調味料（アミノ酸等）具材：大根、人参、ネギ、蒟蒻、豚肉、ゴボウ	小麦	
	トンカツ	豚ロース肉、還元水あめ、粉末状大豆たんぱく、牛乳、食塩、砂糖、野菜エキス、ポークエキスパウダー、香辛料衣（パン粉、でん粉、大豆粉）、／加工でんぷん、調味料（有機酸等）、リン酸塩、増粘多糖類、酵素、香料、カロチノイド色素（一部に小麦、乳、大豆、豚肉を含む） ソース（トンカツ）：野菜・果実（トマトにんじんりんごその他）醸造酢糖類（ぶどう糖果糖液糖砂糖）食塩コーンスターチ香辛料カラメル色素調味料（アミノ酸）	小麦、乳	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鯉粉末、そうだかつおぶし粉末、鯉エキス乾燥シイタケ粉末）たんぱく加水分解物／調味料（アミノ酸等） 具材：朝（しめじ、お麴）昼（えのき、わかめ）		
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）		
	ポテトサラダ（朝食）	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液（還元水あめ）食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料（アミノ酸等）酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵・大豆を含む）	卵	
	ふりかけ（朝食）	いりごま(国内製造)、鯉削り節、乳糖、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉大豆加工品、のり、みりん、鯉節粉、海藻カルシウム、あおさ、エキス(鯉節、酵母魚介)、乳製品、卵黄粉末、抹茶、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、デキストリン、還元水あめ、イースト／調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料 （一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む）	小麦、乳、卵	
	つけもの（朝食）（昼食）	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料（アミノ酸、食塩）調味料、酸味料甘味料、保存料（一部にゴマを含む） 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料（食塩、醤油、小麦、大豆）醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、／調味料（アミノ酸等）酸味料、保存料（ソルビン酸K）甘味料、着色料（赤106、赤102）（一部に小麦、大豆）	小麦	
	白米（朝、夕）	てんたかく、もち米（富山県産）※昼食は白米の提供なし		
	おひたし（昼食）	ほうれん草、小松菜、人参、しょうゆ（大豆・小麦を含む）（国内製造）、砂糖	小麦	
	きんぴら（夕食）	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰯だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、カラメル色素（ゴマ、小麦を含む）	小麦	
	スパゲッティサラダ（夕食）	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ（食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸等）香辛料抽出物（一部に小麦、卵、大豆、りんごを含む）	小麦、卵	
	フルーツ	オレンジ		

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年7月

日

	料理名	原材料、成分表	特定原材料 7 品目	コンタミネーション
朝食	鮭の塩焼き	鮭、塩		
	ソーセージボイル	豚肉、豚脂肪、でん粉、食塩、ぶどう糖、香辛料／pH調整剤、ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、カゼインNa(乳由来)、発色剤(亜硝酸Na) (一部に乳、豚肉を含む)	乳	
昼食	カレーライス	小麦粉(国内製造)、豚脂、砂糖、食塩、カレーパウダー、でんぷん、デキストリン、脱脂粉乳、オニオンパウダー、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、はちみつ、全粉乳、酵母エキス、ココア、ポークエキス、粉乳小麦粉ルウ、ガーリックパウダー、りんごペースト、ホエイパウダー、しょう油加工品、脱脂大豆、小麦発酵調味料／調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、酸味料、香料、 (一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む) 具材：牛豚合いびき肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、にんにく、コーヒー	小麦、乳	
	アジフライ	真アジ、衣(パン粉、小麦粉、小麦でん粉、食塩)／調味料(アミノ酸)、増粘剤(グアーガム)、着色料(パプリカ色素) (小麦、大豆を含む)	小麦	
	オニオンスープ	玉ねぎ、コンソメ(食塩、砂糖、乳糖、食用加工油脂、醤油、チキンエキス、調味料、酵母エキス、香辛料、オニオンエキス／調味料(アミノ酸)カラメル色素、酸味料 (一部に小麦、乳、大豆、鶏肉を含む)) 塩、コショウ	小麦、乳	
夕食	野菜炒め	豚こま肉、キャベツ、もやし、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、醤油、オイスターソース：砂糖、食塩、牡蠣抽出物、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、香料、pH調整剤 (一部に小麦、豚肉を含む)	小麦	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料(鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末) たんぱく加水分解物／調味料(アミノ酸等) 具材：朝(小松菜、油揚げ)、夜(お麴、わかめ)		
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜(キャベツ、枝豆、コーン)、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜(キャベツ、枝豆、コーン)		
	ポテトサラダ(朝食)	じゃがいも(国産)、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液(還元水あめ)食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス)、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料(アミノ酸等)酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物、 (一部に卵・大豆を含む)	卵	
	納豆	大豆(遺伝子組換えでない)、納豆菌、[添付たれ]水あめ混合異性化液糖、しょうゆ (小麦・大豆を含む) 、還元水あめ、食塩、かつおエキス、砂糖、こんぶエキス	小麦	
	つけもの(朝食)(昼食)	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料(アミノ酸、食塩)調味料、酸味料甘味料、保存料 (一部にゴマを含む) 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、／調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料、着色料(赤106、赤102) (一部に小麦、大豆)	小麦	
	白米(朝、夕)	てんたかく、もち米(富山県産)		
	おひたし(昼食)	ブロッコリー、鰹節、しょうゆ (大豆・小麦を含む)	小麦	
	きんぴら(夕食)	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素 (ゴマ、小麦を含む)	小麦	
	スパゲッティサラダ(夕食)	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ(食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料(アミノ酸等)香辛料抽出物 (一部に小麦、卵、大豆、リンゴを含む))	小麦、卵	
	クレープ	スタードクリーム、でん粉、リキュール)、クレープ皮〔小麦粉、糖類(水あめ、砂糖)、植物油脂、鶏卵、乳等を主要原料とする食品、加工米粉、卵たん白、食塩、ゼラチン〕／加工デンプン、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、ベーキングパウダー、グリシン、着色料(クチナシ、紅麹)、香料、 (一部に小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む)	小麦、卵、乳	

2025年8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
2025.07.01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	鮭の醤油漬け	○								40g
		ソーセージポイル			○						40g
	副菜	野菜サラダ									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個	
											510Kcal

		火、木、土									総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
		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									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
		ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個
											500Kcal

		日									総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
		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									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
		納豆	○								1個
											580Kcal

		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	冷やしうどん	○								400g
	主菜	とり天	○	○							60g
	副菜	野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
その他											
											810Kcal

		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									200g
		塩だれカラアゲ	○								75 g
		野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
											860Kcal

		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
		オニオンスープ	○		○						200ml
		白身フライ	○								80g
		野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
											740Kcal

		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	アジフライ	○								80g
		コロッケ	○		○						25g
	副菜	野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
		きんぴら	○								20g
その他	ストロベリーゼリー									30g	
											920Kcal

		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
		チキン南蛮	○	○	○						80g
		春巻き	○		○		○				25g
		野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
		きんぴら	○								20g
		フルーツ									30g
											960Kcal

		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
		トンカツ	○		○						100g
		野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
		きんぴら	○								20g
		クレープ	○	○	○						60g
											920Kcal

⚠ 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10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）にお問い合わせください。

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年8月

月、水、金

	料理名	原材料、成分表	特定原材料7品目	コンタミネーション
朝食	鮭の醤油漬け	鮭、醤油、砂糖、酒、みりん（一部に小麦を含む）	小麦	
	ソーセージボイル	豚肉、豚脂肪、でん粉、食塩、ぶどう糖、香辛料／pH調整剤、ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、カゼインNa(乳由来)、発色剤(亜硝酸Na)（一部に乳、豚肉を含む）	乳	
昼食	冷やしうどん	麺、出汁：小麦粉、加工澱粉、食塩、醤油、白だし、風味調調味料（小麦含む）、わかめ、ねぎ、かまぼこ：魚肉すり身、卵白、でん粉、砂糖、食塩、乾燥卵白、発酵調味料、加工でんぷん、炭酸カルシウム、着色料（赤104）調味料（アミノ酸）（小麦、卵を含む）	小麦、卵	
	とり天	鶏肉、しょうゆ、香辛料、小麦粉、酒、砂糖、食塩、衣(小麦粉、でん粉、卵、コーン粉末、食塩、砂糖、香辛料)/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、ポリリン酸Na、膨張剤、着色料(クチナシ)、揚げ油(大豆油)、（一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む）	小麦、卵	
夕食	アジフライ	真アジ、衣（パン粉、小麦粉、小麦でん粉、食塩）／調味料（アミノ酸）、増粘剤（グアーガム）、着色料（パブリカ色素）（小麦、大豆を含む）	小麦	
	コロッケ	ソース（トンカツ）：野菜・果実（トマトにんじんりんごその他）醸造酢糖類（ぶどう糖果糖液糖砂糖）食塩コーンスターチ香辛料カラメル色素調味料（アミノ酸） 野菜（ばれいしょ（国産）、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース）、小麦粉加工品、砂糖、食塩、カレー粉、衣（パン粉、でん粉、小麦粉、ぶどう糖、粉末状植物性たん白）/増粘剤（グアー）、着色料（アナトー）、調味料（アミノ酸）、乳化剤、（一部に小麦、乳製品、大豆を含む）	小麦、乳	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末）たんぱく加水分解物／調味料（アミノ酸等） すまし汁：風味調味料、酒、塩、醤油（小麦を含む） 具材：朝 すまし汁（えのき、豆腐）、夜（卵、ほうれん草）	小麦、卵	
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）		
	ポテトサラダ（朝食）	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液（還元水あめ）食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料（アミノ酸等）酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵・大豆を含む）	卵	
	ふりかけ（朝食）	いりごま(国内製造)、鰹削り節、乳糖、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉大豆加工品、のり、みりん、鰹節粉、海藻カルシウム、あおさ、エキス(鰹節、酵母魚介)、乳製品、卵黄粉末、抹茶、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、デキストリン、還元水あめ、イースト／調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料 (一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む)	小麦、乳、卵	
	つけもの（朝食）（昼食）	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料（アミノ酸、食塩）調味料、酸味料甘味料、保存料（一部にゴマを含む） 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料（食塩、醤油、小麦、大豆）醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、／調味料（アミノ酸等）酸味料、保存料（ソルビン酸K）甘味料、着色料（赤106、赤102）（一部に小麦、大豆）	小麦	
	混ぜ込みご飯（昼食）	わかめふりかけ：塩蔵わかめ、食塩、砂糖、調味料（アミノ酸等）		
	白米（朝、夕）	てんたかく、もち米（富山県産）		
	おひたし（昼食）	ほうれん草、小松菜、人参、しょうゆ（大豆・小麦を含む）（国内製造）、砂糖	小麦	
	きんぴら（夕食）	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、カラメル色素（ゴマ、小麦を含む）	小麦	
	スパゲッティサラダ（夕食）	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ（食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸等）香辛料抽出物（一部に小麦、卵、大豆、リンゴを含む））	小麦、卵	
	ゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、ストロベリーピューレ、ストロベリー濃縮果汁／ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料		

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年8月

火、木、土

	料理名	原材料、成分表	特定原材料7品目	コンタミネーション
朝食	ミニハンバーグ	粒状植物性たん白、鶏肉、玉ねぎ、つなぎ、(パン粉、小麦粉)、牛脂、醤油砂糖、食塩、香辛料調味料(アミノ酸等)、リン酸塩、着色料(ココア) (一部に小麦、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉) ケッチャップ：トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖) 醸造酢食塩、玉ねぎ、香辛料	小麦、乳	
	卵焼き	液卵(国内製造)、植物油脂、砂糖、しょうゆ、でん粉発酵調味料、かつお風味調味料、食塩／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カロチノイド色素 (一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)	卵、乳、小麦	
昼食	塩だれカラアゲ	カラアゲ：鶏モモ肉、澱粉、醤油、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏ガラスープ、砂糖、食塩、香辛料、 (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む) 塩だれ：ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、食塩、醸造酢、肉エキス、蛋白加水分解物、香辛料、にんにく粉末、たまねぎ粉末／増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、(一部に鶏肉、豚肉を含む)	小麦	
夕食	豚汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料(鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末) たんぱく加水分解物／調味料(アミノ酸等) 具材：大根、人参、ネギ、蒟蒻、豚肉、ゴボウ		
	チキン南蛮	鶏むね肉、でん粉、揚げ油(大豆油)、全卵、酢、砂糖、パン粉、醤油、小麦粉、食塩、大豆たんぱく、植物油脂、卵黄粉、鰹エキス調味料、香辛料／糊料(加工でん粉、グアーガム) リン酸塩、調味料(アミノ酸) 重曹、パプリカ色素 タルタルソース：食用植物油脂、卵、醸造酢、ピクルス、砂糖、食塩、乾燥玉ねぎ、ケーパーレリッシュ、乾燥パセリ、乾燥レッドベルペパー／増粘剤(加工でんぷん、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、乳酸Ca、酸味料、香辛料抽出物 (一部に小麦、乳、卵、大豆、鶏肉を含む)	小麦、卵、乳	
	春巻き	野菜(キャベツ、にんじん、たけのこ)、粒状植物性たん白、ラード、しょうゆ、でん粉、小麦粉、砂糖、植物油脂、かきエキス、鶏肉、水煮れんこん、おろしにんにく、はるさめ、食塩、おろししょうが、乾燥しいたけ、ポークエキス、がらスープ、香辛料、XO醤、皮(小麦粉、油脂加工品、粉末水あめ、ショートニング、植物油脂、大豆粉、コーンフラワー、食塩)／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、がらスープ、酸味料、 (一部にえび・小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)	小麦、乳、エビ	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料(鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末) たんぱく加水分解物／調味料(アミノ酸等) 具材：朝(しめじ、お麴) 昼(えのき、わかめ)		
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜(キャベツ、枝豆、コーン)、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜(キャベツ、枝豆、コーン)		
	ポテトサラダ(朝食)	じゃがいも(国産)、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液(還元水あめ) 食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス)、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料(アミノ酸等) 酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物、 (一部に卵・大豆を含む)	卵	
	ふりかけ(朝食)	いりごま(国内製造)、鰹削り節、乳糖、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉大豆加工品、のり、みりん、鰹節粉、海藻カルシウム、あおさ、エキス(鰹節、酵母魚介)、乳製品、卵黄粉末、抹茶、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、デキストリン、還元水あめ、イースト／調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料 (一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む)	小麦、乳、卵	
	つけもの(朝食)(昼食)	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料(アミノ酸、食塩) 調味料、酸味料甘味料、保存料 (一部にゴマを含む) 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆) 醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、調味料(アミノ酸等) 酸味料、保存料(ソルビン酸K) 甘味料、着色料(赤106、赤102) (一部に小麦、大豆)	小麦	
	混ぜ込みご飯(昼食)	わかめふりかけ：塩蔵わかめ、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)		
	白米(朝、夕)	てんたかく、もち米(富山県産)		
	おひたし(昼食)	ほうれん草、小松菜、人参、しょうゆ(大豆・小麦を含む) (国内製造)、砂糖	小麦	
	きんぴら(夕食)	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素 (ゴマ、小麦を含む)	小麦	
	スパゲッティサラダ(夕食)	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ(食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 (一部に小麦、卵、大豆、りんごを含む))	小麦、卵	
	フルーツ	オレンジ		

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年8月

日

	料理名	原材料、成分表	特定原材料7品目	コンタミネーション
朝食	チーズオムレツ	液卵（国内製造）、油脂加工品（植物油脂、卵黄、食塩）、チーズ、乳等を主要原料とする食品、でん粉発酵調味料、植物油脂、食用卵殻粉、小麦粉、チーズフード、砂糖、食塩／加工でん粉、トレハロース、調味料（アミノ酸）、カロチノイド色素、（一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む）	小麦、卵 乳	
	チキンナゲット	鶏肉(タイ)、鶏皮、食塩、香辛料、衣(小麦粉、コーンフラワー、食塩、ホエイパウダー(乳製品)、酵母エキスパウダー、粉末卵白、香辛料)、揚げ油(パーム油)／加工でん粉、ベーキングパウダー、リン酸塩(Na)、着色料(カロチノイド)、（一部に小麦・卵・乳成分・鶏肉を含む）	小麦、卵、乳	
昼食	カレーライス	小麦粉(国内製造)、豚脂、砂糖、食塩、カレーパウダー、でんぷん、デキストリン、脱脂粉乳、オニオンパウダー、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、はちみつ、全粉乳、酵母エキス、ココア、ポークエキス、粉乳小麦粉ルウ、ガーリックパウダー、りんごペースト、ホエイパウダー、しょう油加工品、脱脂大豆、小麦発酵調味料／調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グァーガム)、乳化剤、酸味料、香料、（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む） 具材：牛豚合いびき肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、にんにく、コーヒー	小麦、乳	
	白身フライ	タラ、衣（パン粉、小麦粉、でん粉、食塩）／調味料（アミノ酸等）増粘剤着色料（パブリカ色素）（一部に小麦、大豆を含む）	小麦	
	オニオンスープ	玉ねぎ、コンソメ（食塩、砂糖、乳糖、食用加工油脂、醤油、チキンエキス、調味料、酵母エキス、香辛料、オニオンエキス／調味料（アミノ酸）カラメル色素、酸味料（一部に小麦、乳、大豆、鶏肉を含む））塩、コショウ	小麦、乳	
夕食	トンカツ	豚ロース肉、還元水あめ、粉末状大豆たんぱく、牛乳、食塩、砂糖、野菜エキス、ポークエキスパウダー、香辛料衣（パン粉、でん粉、大豆粉）、／加工でんぷん、調味料（有機酸等）、リン酸塩、増粘多糖類、酵素、香料、カロチノイド色素（一部に小麦、乳、大豆、豚肉を含む） ソース（トンカツ）：野菜・果実（トマトにんじんりんごその他）醸造酢糖類（ぶどう糖果糖液糖砂糖）食塩コーンスターチ香辛料カラメル色素調味料（アミノ酸）	小麦、乳	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩　風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末）たんぱく加水分解物／調味料（アミノ酸等） 具材：朝（小松菜、油揚げ）、夜（お麴、わかめ）		
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）		
	ポテトサラダ（朝食）	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液（還元水あめ）食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料（アミノ酸等）酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵・大豆を含む）	卵	
	納豆	大豆（遺伝子組換えでない）、納豆菌、[添付たれ]水あめ混合異性化液糖、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、還元水あめ、食塩、かつおエキス、砂糖、こんぶエキス	小麦	
	つけもの（朝食）（昼食）	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料（アミノ酸、食塩）調味料、酸味料甘味料、保存料（一部にゴマを含む） 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料（食塩、醤油、小麦、大豆）醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、／調味料（アミノ酸等）酸味料、保存料（ソルビン酸K）甘味料、着色料（赤106、赤102）（一部に小麦、大豆）	小麦	
	混ぜ込みご飯（昼食）	わかめふりかけ：塩蔵わかめ、食塩、砂糖、調味料（アミノ酸等）		
	白米（朝、夕）	てんたかく、もち米（富山県産）		
	おひたし（昼食）	ブロッコリー、鰹節、しょうゆ（大豆・小麦を含む）	小麦	
	きんぴら（夕食）	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、カラメル色素（ゴマ、小麦を含む）	小麦	
	スパゲッティサラダ（夕食）	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ（食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸等）香辛料抽出物（一部に小麦、卵、大豆、りんごを含む））	小麦、卵	
	クレープ	ドクリーム、でん粉、リキユール、クレープ皮〔小麦粉、糖類(水あめ、砂糖)、植物油脂、鶏卵、乳等を主要原料とする食品、加工米粉、卵たん白、食塩、ゼラチン〕／加工デンプン、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、ベーキングパウダー、グリシン、着色料(クチナシ、紅麴)、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む）	小麦、卵、乳	

2025年9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
2025.08.01更新

		月、水、金									総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
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									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
	その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個
											500Kcal

		火、木、土									総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
	主食	白ご飯									200g
	汁物	味噌汁									200ml
		鮭の醤油漬け	○								40g
		ソーセージボイル			○						40g
		野菜サラダ									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
	その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個
											510Kcal

		日									総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
	主食	白ご飯									200g
	汁物	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									50g
		ポテトサラダ		○							30g
		漬物	○								5g
	その他	納豆	○								1個
											580Kcal

											総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
昼食	主食	混ぜ込みご飯									140g
	汁物	ねばねばうどん	○								400g
	主菜	とり天	○	○							60g
	副菜	野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
	その他										
											830Kcal

											総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
	主食	混ぜ込みご飯									200g
	汁物	中華スープ	○	○	○						200g
		マンドゥ	○		○						80 g
		野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
	その他										
											820Kcal

											総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
	主食	カレーライス	○		○						600g
	汁物	オニオンスープ	○		○						200ml
		ハンバーグ	○	○	○						90g
		野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
	その他										
											800Kcal

											総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
夕食	主食	白ご飯									200g
	汁物	味噌汁									200ml
	主菜	オイスター炒め	○								100g
	副菜	野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
		きんぴら	○								20g
	その他	ストロベリーゼリー									30g
											860Kcal

											総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
	主食	白ご飯									200g
	汁物	豚汁	○								200ml
		黒酢あんカラアゲ	○								100g
		野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
		きんぴら	○								20g
	その他	フルーツ									30g
											960Kcal

											総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
	主食	白ご飯									200g
	汁物	味噌汁									200ml
		アジフライ	○								80g
		コロッケ	○		○						30g
		野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
		きんぴら	○								20g
	その他	クレープ	○	○	○						60g
											990Kcal



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10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）にお問い合わせください。

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年9月

月、水、金

	料理名	原材料、成分表	特定原材料7品目	コンタミネーション
朝食	ミニハンバーグ	粒状植物性たん白、鶏肉、玉ねぎ、つなぎ、(パン粉、小麦粉)、牛脂、醤油砂糖、食塩、香辛料調味料(アミノ酸等)、リン酸塩、着色料(ココア) (一部に小麦、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉) ケッチャップ：トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖)醸造酢食塩、玉ねぎ、香辛料	小麦、乳	
	卵焼き	液卵(国内製造)、植物油脂、砂糖、しょうゆ、でん粉発酵調味料、かつお風味調味料、食塩／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カロチノイド色素 (一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)	卵、乳、小麦	
昼食	ねばねばうどん	めん：小麦粉、食塩／加工でんぷん (一部に小麦を含む) 出汁：料理酒、本みりん、醤油(小麦を含む)、白だし(食塩(国内製造)、蛋白加水分解物、しょうゆ、砂糖、かつおエキス、かつお節、米発酵調味料、ぶどう糖果糖液糖、昆布エキス、煮干いわし、昆布、醸造酢、酵母エキス／調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・大豆を含む))、昆布だし(しょうゆ(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、食塩、砂糖、昆布、昆布エキス、昆布魚介エキス、かつおエキス、酵母エキス、マッシュルームだし、魚介たんぱく加水分解物、しいたけエキス、煮干エキス、かつお節エキス、そうだ節(粗碎)、みりん／アルコール、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦・さば・大豆を含む)) オクラ、モロヘイヤ、醤油、異性化液糖、味醂、食塩、かつおエキス／調味料(アミノ酸)、(一部に小麦・大豆を含む)	小麦	
	とり天	鶏肉、しょうゆ、香辛料、小麦粉、酒、砂糖、食塩、衣(小麦粉、でん粉、卵、コーン粉末、食塩、砂糖、香辛料)加工でん粉、調味料(アミノ酸)、ポリリン酸Na、膨張剤、着色料(クチナシ)、揚げ油(大豆油)、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む)	小麦、卵	
夕食	オイスター炒め	オイスターエキス(中国製造)、蛋白加水分解物、植物油(なたね油、香味油)、ぶどう糖果糖液糖、生姜、砂糖、醤油、米発酵調味料、醸造酢、おろしにんにく、加工油脂、チキンエキス、香辛料／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、乳化剤、カラメル色素、香料、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 豚肉、ピーマン、パプリカ、キャベツ、もやし	小麦	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料(鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末)たんぱく加水分解物／調味料(アミノ酸等) すまし汁：風味調味料、酒、塩、醤油(小麦を含む) 具材：朝 すまし汁(えのき、豆腐)、夜(油揚げ(大豆)、ほうれん草)	小麦、卵	
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜(キャベツ、枝豆、コーン)、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜(キャベツ、枝豆、コーン)		
	ポテトサラダ(朝食)	じゃがいも(国産)、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液(還元水あめ)食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス)、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料(アミノ酸等)酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物、(一部に卵・大豆を含む)	卵	
	ふりかけ(朝食)	いりごま(国内製造)、鰹削り節、乳糖、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉大豆加工品、のり、みりん、鰹節粉、海藻カルシウム、あおさ、エキス(鰹節、酵母魚介)、乳製品、卵黄粉末、抹茶、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、デキストリン、還元水あめ、イースト／調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料 (一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む)	小麦、乳、卵	
	つけもの(朝食)(昼食)	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料(アミノ酸、食塩)調味料、酸味料甘味料、保存料(一部にゴマを含む) 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、／調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料、着色料(赤106、赤102)(一部に小麦、大豆)	小麦	
	混ぜ込みご飯(昼食)	わかめふりかけ：塩蔵わかめ、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)		
	白米(朝、夕)	てんたかく、もち米(富山県産)		
	おひたし(昼食)	ほうれん草、小松菜、人参、しょうゆ(大豆・小麦を含む)(国内製造)、砂糖	小麦	
	きんぴら(夕食)	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素(ゴマ、小麦を含む)	小麦	
	スパゲッティサラダ(夕食)	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ(食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料(アミノ酸等)香辛料抽出物(一部に小麦、卵、大豆、リンゴを含む))	小麦、卵	
	ゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、ストロベリービューレ、ストロベリー濃縮果汁／ゲル化剤(増粘多糖類、酸味料、香料)		

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年9月

火、木、土

	料理名	原材料、成分表	特定原材料 7 品目	コンタミネーション
朝食	鮭の醤油漬け	鮭、醤油、砂糖、酒、みりん（一部に小麦を含む）	小麦	
	ソーセージボイル	豚肉、豚脂肪、でん粉、食塩、ぶどう糖、香辛料／pH調整剤、ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、カゼインNa(乳由来)、発色剤(亜硝酸Na)（一部に乳、豚肉を含む）	乳	
昼食	中華スープ	卵、玉ねぎ、わかめ、鶏ガラ（食塩(国内製造、タイ製造)、乳糖、チキンエキス、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用油脂、こしょう、野菜エキス、酵母エキス／調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、グルタミン酸カルシウム、ポリグルタミン酸、（一部に乳成分・鶏肉を含む））、醤油（小麦）	小麦、卵、乳	
	マンドゥ	野菜(にら、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんにく)、豚脂、豚肉、豆腐、はるさめ、粒状大豆たん白、シーズニング、牛肉だしの素、砂糖、食塩、こしょう、生姜粉、皮(小麦粉、小麦グルテン、マルトデキストリン、食塩、大豆油、大豆粉)／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、香辛料抽出物、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉を含む）、醤油	小麦、乳	
夕食	豚汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末）たんぱく加水分解物／調味料（アミノ酸等）具材：大根、人参、ネギ、蒟蒻、豚肉、ゴボウ		
	黒酢あんカラアゲ	カラアゲ：鶏カラアゲ：鶏モモ肉、澱粉、醤油、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏ガラスープ、砂糖、食塩、香辛料、（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む） 黒酢あん：ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、醸造酢（米黒酢、りんご酢、穀物酢）、醤油、水飴、砂糖、味醂、食塩、チキンエキス、寒天／増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、セルロース、pH調整剤、加工デンプン、香料、（一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）	小麦	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩 風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末）たんぱく加水分解物／調味料（アミノ酸等） 具材：朝（しめじ、お麴）		
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）		
	ポテトサラダ（朝食）	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液（還元水あめ）食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料（アミノ酸等）酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵・大豆を含む）	卵	
	ふりかけ（朝食）	いりごま(国内製造)、鰹削り節、乳糖、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉大豆加工品、のり、みりん、鰹節粉、海藻カルシウム、あおさ、エキス(鰹節、酵母魚介)、乳製品、卵黄粉末、抹茶、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、デキストリン、還元水あめ、イースト／調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料 （一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む）	小麦、乳、卵	
	つけもの（朝食）（昼食）	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料（アミノ酸、食塩）調味料、酸味料甘味料、保存料（一部にゴマを含む） 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料（食塩、醤油、小麦、大豆）醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、／調味料（アミノ酸等）酸味料、保存料（ソルビン酸K）甘味料、着色料（赤106、赤102）（一部に小麦、大豆）	小麦	
	混ぜ込みご飯（昼食）	わかめふりかけ：塩蔵わかめ、食塩、砂糖、調味料（アミノ酸等）		
	白米（朝、夕）	てんたかく、もち米（富山県産）		
	おひたし（昼食）	ほうれん草、小松菜、人参、しょうゆ（大豆・小麦を含む）（国内製造）、砂糖	小麦	
	きんぴら（夕食）	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、カラメル色素（ゴマ、小麦を含む）	小麦	
	スパゲッティサラダ（夕食）	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ（食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸等）香辛料抽出物（一部に小麦、卵、大豆、リンゴを含む））	小麦、卵	
	フルーツ	オレンジ		

富山県青少年自然の家 レストラン 成分表

2025年9月

日

	料理名	原材料、成分表	特定原材料7品目	コンタミネーション
朝食	チーズオムレツ	液卵（国内製造）、油脂加工品（植物油脂、卵黄、食塩）、チーズ、乳等を主要原料とする食品、でん粉発酵調味料、植物油脂、食用卵殻粉、小麦粉、チーズフード、砂糖、食塩／加工でん粉、トレハロース、調味料（アミノ酸）、カロチノイド色素、（一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む）	小麦、卵 乳	
	チキンナゲット	鶏肉(タイ)、鶏皮、食塩、香辛料、衣(小麦粉、コーンフラワー、食塩、ホエイパウダー(乳製品)、酵母エキスパウダー、粉末卵白、香辛料)、揚げ油(バーム油)／加工でん粉、ベーキングパウダー、リン酸塩(Na)、着色料(カロチノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・鶏肉を含む)	小麦、卵、乳	
昼食	カレーライス	小麦粉(国内製造)、豚脂、砂糖、食塩、カレーパウダー、でんぶん、デキストリン、脱脂粉乳、オニオンパウダー、トマトパウダー、チーズ、粉末ソース、バナナペースト、はちみつ、全粉乳、酵母エキス、ココア、ポークエキス、粉乳小麦粉ルウ、ガーリックパウダー、りんごペースト、ホエイパウダー、しょう油加工品、脱脂大豆、小麦発酵調味料／調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(グァーガム)、乳化剤、酸味料、香料、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む) 具材：牛豚合いびき肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、にんにく、コーヒー	小麦、乳	
	ハンバーグ	食肉（牛肉、豚肉）、つなぎ（パン粉、鶏卵乳たん白、卵白、粉末状植物性、たん白、乳清たん白、乾燥卵白）、たまねぎ、ソテーオニオン、粒状植物性たん白、豚脂、牛脂、グラスドビアン、食塩、にんにくペースト、砂糖、香辛料、しょうがペースト、粉末状混合調味料、ぶどう糖、植物油 デミグラスソース：(野菜ペースト(乳成分を含む)、小麦粉、その他)(国内製造)、糖類(水あめ、砂糖)、トマトペースト、醸造酢、ビーフ香味ペースト(牛肉・ゼラチン・大豆・りんごを含む)、食塩、酵母エキス／増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等) (卵、乳成分・小麦・大豆、牛肉、鶏肉、鶏肉、ゼラチン、りんごを含む)	小麦、卵、乳	
	オニオンスープ	玉ねぎ、コンソメ（食塩、砂糖、乳糖、食用加工油脂、醤油、チキンエキス、調味料、酵母エキス、香辛料、オニオンエキス／調味料（アミノ酸）カラメル色素、酸味料（一部に小麦、乳、大豆、鶏肉を含む））塩、コショウ	小麦、乳	
夕食	アジフライ	真アジ、衣（パン粉、小麦粉、小麦でん粉、食塩）／調味料（アミノ酸）、増粘剤（グァーガム）、着色料（バプリカ色素）（小麦、大豆を含む） ソース（トンカツ）：野菜・果実（トマトにんじんりんごその他）醸造酢糖類（ぶどう糖果糖液糖砂糖）食塩コーンスターチ香辛料カラメル色素調味料（アミノ酸）	小麦	
	コロッケ	野菜（ばれいしょ（国産）、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース）、小麦粉加工品、砂糖、食塩、カレー粉、衣（パン粉、でん粉、小麦粉、ぶどう糖、粉末状植物性たん白）／増粘剤（グァー）、着色料（アナトー）、調味料（アミノ酸）、乳化剤、（一部に小麦、乳製品、大豆を含む）	小麦、乳	
	味噌汁	味噌：大豆、米、食塩　風味調味料：食塩、ブドウ糖、風味原料（鰹粉末、そうだかつおぶし粉末、鰹エキス乾燥シイタケ粉末）たんばく加水分解物／調味料（アミノ酸等） 具材：朝（小松菜、油揚げ）、夜（お麴、わかめ）		
	野菜サラダ	朝食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）、トマト 昼食、夕食：ミックス野菜（キャベツ、枝豆、コーン）		
	ポテトサラダ（朝食）	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、調味液（還元水あめ）食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料／調味料（アミノ酸等）酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵・大豆を含む）	卵	
	納豆	大豆（遺伝子組換えでない）、納豆菌、[添付たれ]水あめ混合異性化液糖、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、還元水あめ、食塩、かつおエキス、砂糖、こんぶエキス	小麦	
	つけもの（朝食）（昼食）	大根ナス：大根、ナス、生姜、しそ、ゴマ、漬け原材料（アミノ酸、食塩）調味料、酸味料甘味料、保存料（一部にゴマを含む） 柴漬け：胡瓜、生姜、漬け原材料（食塩、醤油、小麦、大豆）醸造酢、大豆たんばく加水分解物、／調味料（アミノ酸等）酸味料、保存料（ソルビン酸K）甘味料、着色料（赤106、赤102）（一部に小麦、大豆）	小麦	
	混ぜ込みご飯（昼食）	わかめふりかけ：塩蔵わかめ、食塩、砂糖、調味料（アミノ酸等）		
	白米（朝、夕）	てんたかく、もち米（富山県産）		
	おひたし（昼食）	ブロッコリー、鰹節、しょうゆ（大豆・小麦を含む）	小麦	
	きんぴら（夕食）	ごぼう、人参醤油、砂糖、水あめ、植物油、発酵調味料、清酒、ごま、鰹だし、唐辛子／調味料酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、カラメル色素（ゴマ、小麦を含む）	小麦	
	スパゲッティサラダ（夕食）	スパゲッティ、人参、ほうれん草、塩、コショウ、マヨネーズ（食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸等）香辛料抽出物（一部に小麦、卵、大豆、りんごを含む））	小麦、卵	
	クレープ	クリーム（乳等を主要原料とする食品(国内製造)、糖類(ぶどう糖、水あめ)、カスタードクリーム、でん粉、リキュール)、クレープ皮（小麦粉、糖類(水あめ、砂糖)、植物油脂、鶏卵、乳等を主要原料とする食品、加工米粉、卵たん白、食塩、ゼラチン）／加工デンプン、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、ベーキングパウダー、グリシン、着色料(クチナシ、紅麴)、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む)	小麦、卵、乳	