

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									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	すまし汁	○								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	
	主食	白ご飯									200g
	汁物	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
	その他	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	
	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	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

											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	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
	その他										
											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	カレーライス	○		○						600g
	汁物	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
	その他										
											740Kcal

											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	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

											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
		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
	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
		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
	その他	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	
		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）		
	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									
		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	すまし汁	○								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	
		白ご飯									200g
		味噌汁									200ml
		鮭の醤油漬	○								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	
		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
その他		納豆	○								1個
											580Kcal

		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	
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

		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	
		混ぜ込みご飯									200g
		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

		日									総量
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	落花生	
		カレーライス	○		○						600g
		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

		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	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

		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
		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
		フルーツ									30g
											960Kcal

		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
		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
		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(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、リンゴを含む））	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	

2025年10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
2025.09.01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	すまし汁	○								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	
		白ご飯									200g
		味噌汁									200ml
		鮭の醤油漬	○								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
		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	
		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	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

		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
		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
											820Kcal

		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
		ハンバーグ	○	○	○						90g
		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
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

		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
		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
		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
		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
		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10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／加工でんぶん (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、魚介たんばく加水分解物、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、人参	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) たんばく加水分解物／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)	てんたくく、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10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	
	マンドウ	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）	てんたくく、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10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）	小麦	
		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）		
	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	