



富山県砺波青少年自然の家

レストラン メニュー表

2025.11.01更新



	月 水 金	火 木 土	日
あ	白ご飯	白ご飯	白ご飯
さ	すまし汁	味噌汁	味噌汁
ご	鮭の醤油漬け	チーズオムレツ	ミニハンバーグ
は	ソーセージボイル	チキンナゲット	卵焼き
ん	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
ふ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
り	ふりかけ	ふりかけ	納豆
こ	漬物	漬物	漬物
は	お茶	お茶	お茶



お	混ぜ込みご飯	混ぜ込みご飯	カレーライス
ひ	きつねうどん	中華スープ	オニオンスープ
る	アジフライ	カラアゲ甘辛和え	ハムカツ
ご	おひたし	おひたし	おひたし
は	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
ん	漬物	漬物	漬物
お	お茶	お茶	お茶



よ	白ご飯	白ご飯	白ご飯
る	味噌汁	豚汁	味噌汁
ご	サバの味噌煮	チキン南蛮	トンカツ
は	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
ん	きんぴら	きんぴら	きんぴら
お	スペゲッティサラダ	スペゲッティサラダ	スペゲッティサラダ
の	ストロベリーゼリー	フルーツ	クレープ
は	お茶	お茶	お茶



まんぶく定食

※アレルギー対応完全不可となります。

中学生以上のたくさん食べたい方におススメ！

大盛ご飯（350g）と

ご飯が進むおかず付き！

※右の写真を参考にしてください。

※内容は仕入れ状況により変化します。



※ 季節要因や仕入れ状況により、内容を変更する場合がございます。

※ カロリー、目安総量、アレルギー表記は別紙にて記載しております。

《メニューオプション》

通常食料金にプラス 250円でまんぶく定食を提供いたします。(上記参照)

プラス 1,500円で白ご飯一升追加が可能です。

(連泊の場合まんぶく定食のメニューを変更いたします。お気軽にご相談ください。)

2週間前までに事務所へご連絡をお願い致します。

土日祝、朝食限定 200円でコーヒーを提供しております。是非ご利用ください。

上記不明な点は0763-37-2002 富山県砺波青少年自然の家事務所へお問い合わせください。



1月

富山県砺波青少年自然の家

レストラン メニュー表

2025.12.01更新

	月 水 金	火 木 土	日
あ	白ご飯	白ご飯	白ご飯
さ	すまし汁	味噌汁	味噌汁
ご	ミニハンバーグ	鮭の醤油漬け	チーズオムレツ
は	卵焼き	ソーセージボイル	チキンナゲット
ん	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	ふりかけ	ふりかけ	納豆
	漬物	漬物	漬物
	お茶	お茶	お茶

お	混ぜ込みご飯	混ぜ込みご飯	カレーライス
ひ	中華スープ	きつねうどん	オニオンスープ
る	ハムカツ	鶏つくね	アジフライ
ご	おひたし	おひたし	おひたし
は	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
ん	漬物	漬物	漬物
	お茶	お茶	お茶

よ	白ご飯	白ご飯	白ご飯
る	味噌汁	豚汁	味噌汁
ご	サバの味噌煮	エビチリ	チキン南蛮
は	野菜サラダ	チキン竜田	野菜サラダ
ん	きんぴら	野菜サラダ	きんぴら
	スパゲッティサラダ	きんぴら	スパゲッティサラダ
	ストロベリーゼリー	スパゲッティサラダ	クレープ
	お茶	フルーツ	お茶
		お茶	

まんぶく定食

中学生以上のたくさん食べたい方にオススメ！

※アレルギー対応完全不可となります。

大盛ご飯（350g）と
ご飯が進むおかず付き！※右の写真を参考にしてください。
※内容は仕入れ状況により変化します。

※ 季節要因や仕入れ状況により、内容を変更する場合がございます。

※ カロリー、目安総量、アレルギー表記は別紙にて記載しております。

《メニューオプション》

通常食料金にプラス 250円でまんぶく定食を提供いたします。（上記参照）

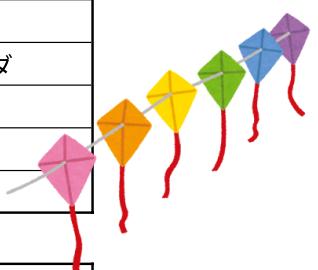
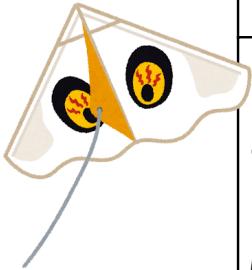
プラス 1,500円で白ご飯一升追加が可能です。

（連泊の場合まんぶく定食のメニューを変更いたします。お気軽にご相談ください。）

2週間前までに事務所へご連絡をお願い致します。

土日祝、朝食限定 200円でコーヒーを提供しております。是非ご利用ください。

上記不明な点は0763-37-2002 富山県砺波青少年自然の家事務所へお問い合わせください。



幼児食特別メニュー

令和7年度

※幼児団体（小学生未満）のみ対応



昼 食

おにぎり（わかめ）
うどん
照り焼きチキン
野菜サラダ（トマト、ブロッコリー）
オレンジ
お茶

朝 食

白ご飯
味噌汁
卵焼き
ワインナー
ナポリタン
温野菜（おかか和え）
お茶



夕 食

カレーライス
ミニハンバーグ
フライドポテト
味付け野菜
ストロベリーゼリー
お茶



※引率者の方は盛り付け量を二倍にして提供いたします



幼児特別食は小学生未満の団体様のみとなります。
7大アレルギーは別紙にて記載しております。
不明点ございましたら調理員、又は事務所へお尋ねください。

幼児食 成分表

令和7年度
富山県砺波青少年自然の家

	食材名	成分	8品目該当	コンタミネーション
朝食	白ご飯	白米		
	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：わかめ、お麸（一部に大豆を含む）		
	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)	小麦、卵、乳	
	ワインナー	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) (一部に乳を含む)	乳	
	ナポリタン	麺：小麦 具材：ミックス野菜（グリンピース、人参、コーン）ソース：トマト(輸入)、たまねぎ、にんじん、砂糖、大豆油、食塩、にんにく／調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、クエン酸、パブリカ色素、(一部に小麦、大豆を含む)	小麦	
	温野菜	キャベツ、人参 味付け（おかか和え）：醤油、おかか（小麦を含む）	小麦	
昼食	わかめおにぎり	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		
	(温) 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 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、調味料（アミノ酸） 加工でんぷん、炭酸カルシウム、着色料（赤104）（小麦、卵を含む）	小麦、卵	
	照り焼きチキン	鶏モモ肉、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、酒（小麦、鶏肉を含む）	小麦	
	野菜サラダ	ブロッコリー、トマト		
	オレンジ	オレンジ		
夕食	カレーライス	具材：合いびき肉、人参、グリンピース、コーン カレールー：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(グーガム)、乳化剤、酸味料、香料、コーヒー、二ンニク(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんごを含む)	小麦、乳	
	ミニハンバーグ	鶏肉（国産）、たまねぎ、牛肉、パン粉、豚肉、牛脂、液全卵、牛乳、粒状大豆たん白、トマトケチャップ、ぶどう発酵調味料、食用植物油脂、加工油脂、おろしたたまねぎ、ウスターーソース、砂糖、デミグラスソース、ビーフエキス、食塩、ブランルー、ビーフエキス調味料、ビール酵母、香辛料、醣造酢／加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、着色料（カラメル、ココア、カロチノイド）、pH調整剤、酒精、グリシン、調味料（アミノ酸等）、貝カルシウム、卵白リゾチーム、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）	小麦、卵、乳	
	フライドポテト	じゃがいも、乾燥じゃがいも、植物油脂、ぶどう糖、食塩、でん粉、香辛料／安定剤(ヒドロキシプロピルメチルセルロース、グリセリン脂肪酸エステル)		
	味付け野菜	キャベツ、人参、醤油、砂糖（一部に小麦を含む）	小麦	
	デザート	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		

幼児食特別メニュー アレルギー表

令和7年度

富山県砺波青少年自然の家