



レストラン メニュー表

2025.12.01更新

	月 水 金	火 木 土	日
あ さ ご は ん	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	ミニハンバーグ	鮭の醤油漬け	チーズオムレツ
	卵焼き	ソーセージボイル	チキンナゲット
	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 ひ る ご は ん	混ぜ込みご飯	混ぜ込みご飯	カレーライス
	中華スープ	きつねうどん	オニオンスープ
	ハムカツ	鶏つくね	アジフライ
	おひたし	おひたし	おひたし
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	漬物	漬物	漬物
	お茶	お茶	お茶

よ る ご は ん	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	味噌汁	豚汁	味噌汁
	サバの味噌煮	エビチリ	チキン南蛮
	野菜サラダ	チキン竜田	野菜サラダ
	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	

まんぷく定食

※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オススメ！

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円でまんぷく定食を提供いたします。（上記参照）

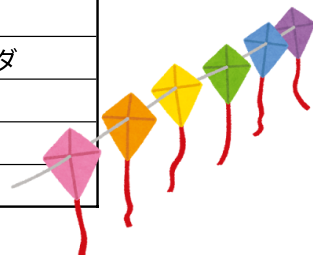
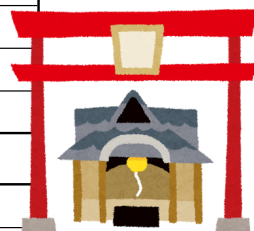
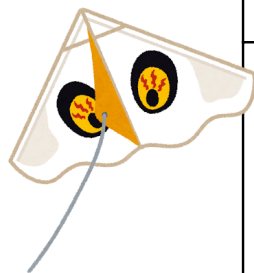
プラス1,500円で白ご飯一升追加が可能です。

（連泊の場合まんぷ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。

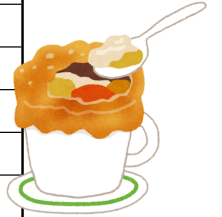
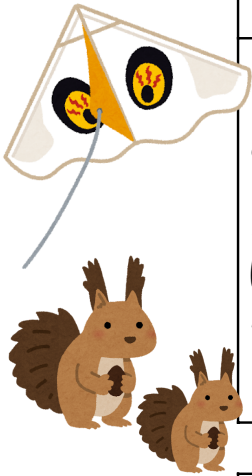




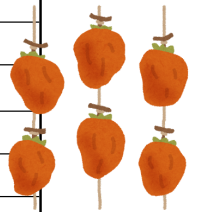
レストラン メニュー表

2026.01.01更新

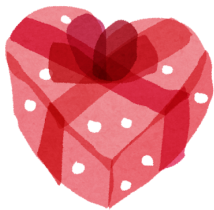
	月 水 金	火 木 土	日
あ さ ご は ん	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	ミニハンバーグ	鮭の醤油漬け	チーズオムレツ
	卵焼き	ソーセージボイル	チキンナゲット
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	ふりかけ	ふりかけ	納豆
	漬物	漬物	漬物
	お茶	お茶	お茶



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



よ る ご は ん	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	味噌汁	豚汁	味噌汁
	サバの味噌煮	エビチリ	チキン南蛮
	野菜サラダ	チキン竜田	野菜サラダ
	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	



まんぷく定食

※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オススメ！

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円でまんぷ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。

（連泊の場合まんぷ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。





富山県砺波青少年自然の家

レストラン メニュー表

2026.02.01更新

	月 水 金	火 木 土	日
あさごはん	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	ミニ豆腐ハンバーグ	鮭の醤油漬け	チーズオムレツ
	卵焼き	ソーセージボイル	チキンナゲット
	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 お茶	漬物 お茶	漬物 お茶

おひるごはん	混ぜ込みご飯	混ぜ込みご飯	カレーライス
	わかめうどん	中華スープ	オニオンスープ
	アジフライ	鶏のカレーパン粉焼き	ハンバーグ
	おひたし	フライドポテト	おひたし
	野菜サラダ	おひたし	野菜サラダ
	漬物	野菜サラダ	漬物
	お茶	漬物	お茶
		お茶	

よるごはん	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	味噌汁	豚汁	味噌汁
	黒酢カラアゲ	ヒレカツ	餃子
	チーズドッグ	野菜サラダ	エビチリ
	野菜サラダ	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	フルーツ	スパゲッティサラダ
	ストロベリーゼリー お茶	お茶	クレープ お茶

まんぷく定食

※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オススメ！

**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**でまんぷ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。

（連泊の場合まんぷ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



朝食

白ご飯
味噌汁
卵焼き
ウィンナー
ナポリタン
温野菜（おなか和え）
お茶



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



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：わかめ、お麴（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	
	ウインナー	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（グリーンピース、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）、加工でんぶん、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、グリーンピース、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、コーヒー、ニンニク（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・歌肉・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、おろしたまねぎ、ウスターソース、砂糖、デミグラスソース、ビーフエキス、食塩、ブラウンルー、ビーフエキス調味料、ビール酵母、香辛料、醸造酢／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		

表 令和7年度
富山県砺波青少年自然の家

朝食	食材名	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									120 g
汁物	味噌汁									150ml
おかず	卵焼き	○	○	○						25 g
	ウィンナー			○						20 g
	ナポリタン	○								50 g
	温野菜（おかし和え）	○								50 g
飲み物	お茶									150ml
カロリー										420Kcal

[illegible][illegible]