

# 2026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  
2025.12.01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	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	
											580Kcal

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	
ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個	
										510Kcal

2020.12.01 文庫

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	
										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	混ぜ込みご飯									200g
	汁物	中華スープ	○	○	○						200g
	主菜	ハムカツ	○		○						80g
	副菜	野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
その他											
											880Kcal

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
きつねうどん		○								400g
鶏つくね		○	○	○						70g
野菜サラダ										50g
おひたし		○								10g
漬物		○								5g
										890Kcal

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	
										860Kcal

		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	サバの味噌煮	○								80g
	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
エビチリ		○	○			○				30g
チキン竜田		○	○	○						60g
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
	チキン南蛮	○	○	○						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
										980Kcal



## 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

月、水、金

2026年1月

	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) <b>(一部に小麦、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉)</b> 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 <b>(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)</b>	卵、乳、小麦	
昼食	ハムカツ	チョップドハム(鶏肉(国産又は輸入)、豚肉、食塩、香辛料、グルコース、植物油脂)、衣(パン粉)／加工デンプン、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、くん液、増粘多糖類、トレハロース、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、 <b>(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)</b>	小麦、乳	
	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、 <b>(一部に乳成分・鶏肉を含む)</b> )、醤油(小麦)	小麦、卵、乳	
夕食	サバの味噌煮	サバ、味噌、砂糖、本みりん、日本酒、醤油、生姜、ほうれん草 <b>(一部に小麦、大豆、サバを含む)</b>	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 <b>(小麦を含む)</b> 具材：朝 すまし汁(えのき、豆腐)、夜(油揚げ <b>(大豆)</b> )、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、 <b>(一部に卵・大豆を含む)</b>	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 <b>(一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む)</b>	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 <b>(一部にゴマを含む)</b> 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) <b>(一部に小麦、大豆)</b>	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 <b>(大豆・小麦を含む)</b> (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 <b>(ゴマ、小麦を含む)</b>	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 <b>(一部に小麦、卵、大豆、リンゴを含む)</b> )	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

2026年1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	きつねうどん	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(粗砕)、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）	小麦	
	鶏つくね	油揚げ(大豆、植物油)(国内製造)、糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖、水飴)、醤油、醸造酢、でん粉／カラメル色素、（一部に小麦・大豆を含む）	小麦	
		鶏肉、たまねぎ、鶏皮、つなぎ(パン粉、でん粉、鶏卵)、鶏軟骨、しょうゆ、しょうが汁、酒類調味料、食塩、砂糖、香辛料、米粉、粉末卵白、脱脂粉乳、粉末状植物性たん白、小麦粉／加工でん粉、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む）	小麦、卵、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		
	エビチリ	衣（小麦、でん粉、砂糖、植物油、食塩、卵白粉）、エビ、砂糖、食塩、揚げ油（大豆油、菜種油）／リン酸塩（Na）（一部に小麦、卵、エビ、大豆を含む）	小麦、卵、エビ	
		糖類(水あめ(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖)、食用植物油(なたね油、香味食用油)、醸造酢、食塩、トマトペースト、トマトケチャップ、甜麺醤(こま・大豆を含む)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、ガーリックパウダー、乾燥たまねぎ、酵母エキス(大豆を含む)、おろししょうが、豆板醤(大豆を含む)、赤唐辛子／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、寒天)、パプリカ色素、レシチン(大豆由来)、香辛料抽出物（一部に小麦、大豆、ゴマを含む）	小麦、大豆、ゴマ	
	チキン竜田	鶏肉（もも）、和風調味液、でん粉、※（でん粉、パン粉、食塩、粉末卵白、鶏卵、砂糖、小麦粉、米粉、植物油、香辛料）、揚げ油（大豆油）／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、キシロース、増粘多糖類。リン酸塩（Na、Ca）、乳化剤、カロチノイド色素、（一部に小麦・卵・乳成分・こま・大豆・鶏肉を含む）	小麦、卵、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（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）	いりこ(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・こま・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、こま、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、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

2026年1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、ボーケエキス、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(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	小麦、乳	
	オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、食塩(国内製造)、乳糖、砂糖、食用油脂、酵母エキス、香辛料、粉末しょうゆ、たん白加水分解物、しょうゆ、はくさいエキス、オニオンエキス、酵母エキス調味料、野菜エキス、果糖、酵母エキス発酵調味料、ビーフエキス調味料／調味料（アミノ酸等）、酸味料、カラメル色素、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む）	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（グァーガム）、着色料（パプリカ色素）（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）		
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、グァーガム）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／増糊剤（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	
	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、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	

# 2026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  
2026.01.01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	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	
											580Kcal

		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
											560Kcal

		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									200g
	汁物	中華スープ	○	○	○						200g
	主菜	ハムカツ	○		○						80g
	副菜	野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
その他											
											880Kcal

		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									140g
		きつねうどん	○								400g
		鶏つくね	○	○	○						70g
		野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
その他											
											890Kcal

		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
		アジフライ	○								80g
		野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
その他											
											860Kcal

		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	サバの味噌煮	○								80g
	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
		エビチリ	○	○			○				30g
		チキン竜田	○	○	○						60g
		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

		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
		チキン南蛮	○	○	○						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
その他											
											980Kcal



## 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

2026年2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	ハムカツ	チョップドハム(鶏肉(国産又は輸入)、豚肉、食塩、香辛料、グルコース、植物油脂)、衣(パン粉)／加工デンプン、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、くん液、増粘多糖類、トレハロース、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)	小麦、乳	
	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	
夕食	サバの味噌煮	サバ、味噌、砂糖、本みりん、日本酒、醤油、生姜、ほうれん草(一部に小麦、大豆、サバを含む)	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) 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、コンショウ、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

2026年2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	きつねうどん	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(粗砕)、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）  油揚げ(大豆、植物油)(国内製造)、糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖、水飴)、醤油、醸造酢、でん粉／カラメル色素、（一部に小麦・大豆を含む）	小麦	
			小麦	
	鶏つくね	鶏肉、たまねぎ、鶏皮、つなぎ(パン粉、でん粉、鶏卵)、鶏軟骨、しょうゆ、しょうが汁、酒類調味料、食塩、砂糖、香辛料、米粉、粉末卵白、脱脂粉乳、粉末状植物性たん白、小麦粉／加工でん粉、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む）  ソース：醤油、砂糖、米発酵調味料、おろししょうが、香辛料、ハチミツ、醸造酢、魚介エキス、食物油、寒天／増粘剤（アミノ酸）、パプリカ色素、（一部に小麦、ゴマ、サバ、大豆、りんごを含む）	小麦、卵、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		
	エビチリ	衣（小麦、でん粉、砂糖、植物油、食塩、卵白粉）、エビ、砂糖、食塩、揚げ油（大豆油、菜種油）／リン酸塩（Na）（一部に小麦、卵、エビ、大豆を含む）  糖類(水あめ(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖)、食用植物油(なたね油、香味食用油)、醸造酢、食塩、トマトペースト、トマトケチャップ、甜麺醤(こま・大豆を含む)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、ガーリックパウダー、乾燥たまねぎ、酵母エキス(大豆を含む)、おろししょうが、豆板醤(大豆を含む)、赤唐辛子／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、寒天)、パプリカ色素、レシチン(大豆由来)、香辛料抽出物（一部に小麦、大豆、ゴマを含む）	小麦、卵、エビ	
			小麦、大豆、ゴマ	
	チキン竜田	鶏肉（もも）、和風調味液、でん粉、※（でん粉、パン粉、食塩、粉末卵白、鶏卵、砂糖、小麦粉、米粉、植物油、香辛料）、揚げ油（大豆油）／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、キシロース、増粘多糖類。リン酸塩（Na、Ca）、乳化剤、カロチノイド色素、（一部に小麦・卵・乳成分・こま・大豆・鶏肉を含む）	小麦、卵、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（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）	いりこ(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・こま・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、こま、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、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

2026年2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、ボーケエキス、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(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	小麦、乳	
	オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、食塩(国内製造)、乳糖、砂糖、食用油脂、酵母エキス、香辛料、粉末しょうゆ、たん白加水分解物、しょうゆ、はくさいエキス、オニオンエキス、酵母エキス調味料、野菜エキス、果糖、酵母エキス発酵調味料、ビーフエキス調味料／調味料（アミノ酸等）、酸味料、カラメル色素、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む）	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（グァーガム）、着色料（パプリカ色素）（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）		
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、グァーガム）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／増糊剤（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	
	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、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	



# 2026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  
2026.02.01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	ミニ豆腐ハンバーグ	○								60g
		卵焼き	○	○	○						30g
	副菜	野菜サラダ									50g
		ポテトサラダ		○							30g
	その他	漬物	○								5g
	その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲			1個
											560kcal

		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	わかめうどん	○	○							400g
	主菜	アジフライ	○								80g
		野菜サラダ									50g
	副菜	おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
	その他										
											700kcal

		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	
夕食	主食	白ご飯									200g
	汁物	味噌汁									200ml
	主菜	黒酢カラアゲ	○								70g
		チーズドッグ	○	○	○						30g
	副菜	野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
	その他	きんぴら	○								20g
	その他	ストロベリーゼリー									30g
											800kcal

		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
	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
	その他	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	
	主食	混ぜ込みご飯									200g
	汁物	中華スープ	○								200ml
	主菜	鶏のカレーパン粉焼き	○	○	○						70g
		フライドポテト									30g
	副菜	野菜サラダ									50g
		おひたし	○								10g
	その他	漬物	○								5g
	その他										
											730kcal

		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	豚汁									200ml
	主菜	ヒレカツ	○		○						80g
		野菜サラダ									50g
	副菜	スパゲッティサラダ	○	○							20g
		きんぴら	○								20g
	その他	フルーツ									30g
	その他										
											850kcal

		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
	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
	その他	漬物	○								5g
	その他	納豆	○								1個
											580kcal

		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	カレーライス	○								400g
	汁物	オニオンスープ	○		○						200ml
	主菜	ハンバーグ	○		○						80g
		野菜サラダ									50g
	副菜	おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
	その他										
	その他										
											840kcal

		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
	主菜	餃子	○								100g
		エビチリ	○	○			○				60g
	副菜	野菜サラダ									50g
		スパゲッティサラダ	○	○							20g
	その他	きんぴら	○								20g
	その他	クレープ	○	○	○						60g
											880kcal

## ⚠ 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

2026年3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	ミニ豆腐ハンバーグ	豆腐（国内製造）、鶏肉、植物油脂、人参、魚肉すり身、えだ豆、パン粉、粉末状植物性たん白、れんこん水煮、おろしにんにく、がらスープの素、食塩、澱粉、還元澱粉加水分解物、コンショウ、しょうゆ、ひじき、かつおエキス調味料、ローストオニオンパウダー／調味料（アミノ酸等）、グリシン、保存料（しらこたん白）、甘味料（スクラロース）、（一部に小麦・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む）	小麦	
	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	わかめうどん	めん：小麦粉、食塩／加工でんぶん（一部に小麦を含む）具：わかめ、魚肉すり身、卵白、でん粉、砂糖、食塩、乾燥卵白、発酵調味料(卵を含む)  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(粗砕)、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）	小麦、卵	
	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	
		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）		
夕食	黒酢カラアゲ	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	
	チーズドッグ	ミックス粉（小麦粉、砂糖、コーンフラワー、でん粉、食塩、ぶどう糖、食用卵殻粉）(国内製造)、プロセスチーズ、植物油（大豆油）／膨張剤、乳化剤、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、カロチノイド色素、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む）	小麦、卵、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）  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）	コシヒカリ（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、コンショウ、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

2026年1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、（一部に卵、乳成分・鶏肉を含む））、醤油（小麦）	小麦、卵、乳	
	フライドポテト	ばれいしょ、ブドウ糖、揚げ油（パーム油）		
	鶏のカレーパン粉焼き	鶏ムネ肉、チキンブイヨン、澱粉、醤油、酒、砂糖、卵白粉、食塩、胡椒／ポリリン酸Na、（一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む） パン粉（国内製造）、植物性たん白、食塩、カレー粉、にんにく末、コショウ、乾燥人参、粉末チーズ、ウコン末、乾燥ほうれん草、レッドベルベッパ／調味料（アミノ酸等）、アナトー色素、香料、パブリカ色素、（一部に小麦・乳成分・大豆を含む）	小麦、卵、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		
	ヒレカツ	豚肉（アメリカ）、パン粉、小麦粉、食塩、乾燥おから、植物性たん白、香辛料／加工デンプン、増粘多糖類、炭酸Ca、調味料（アミノ酸）、香料、カロチノイド色素、（一部に小麦・乳成分・大豆・豚肉を含む） ソース（トンカツ）：野菜・果実（トマトにんじりんごその他）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（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、鰹節エキス、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）	コシヒカリ（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

2026年1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	食用油脂（国内製造）（バーム油、なたね油）、小麦粉、砂糖、食塩、でん粉、カレー粉、ポテトフレーク、ポークパウダー、白菜エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、野菜ペースト（大豆油、なたね油、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆）、ミルポワパウダー（デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、ソテー・ド・オニオン、人参エキス、セロリ、その他）、ローストキャベツパウダー、酵母エキス調味料／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料、乳化剤、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む）  具材：牛豚合いびき肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、にんにく	小麦	
	オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、食塩(国内製造)、乳糖、砂糖、食用油脂、酵母エキス、香辛料、粉末しょうゆ、たん白加水分解物、しょうゆ、はくさいエキス、オニオンエキス、酵母エキス調味料、野菜エキス、果糖、酵母エキス発酵調味料、ビーフエキス調味料／調味料（アミノ酸等）、酸味料、カラメル色素、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆を含む）	小麦、乳	
	ハンバーグ	鶏肉（国産）、粒状植物性たん白、玉ねぎ、パン粉、牛脂、醤油、砂糖、食塩、赤ワイン、香辛料、植物油脂、調味料（アミノ酸）、リン酸塩（Na）（一部に小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆を含む） 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（一部に小麦、乳、牛肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、りんご、豚肉を含む）	小麦、乳	
夕食	餃子	豚肉、キャベツ、小麦粉、豚脂、澱粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく油、にんにく、にら、食塩、ラード、小麦グルテン、醤油、しょうが、オ伊斯ターソース、紹興酒、香辛料、菜種油／調味料（アミノ酸）、トレハロース、かんすい、カラメル色素、（一部に小麦・大豆・豚肉を含む）	小麦	
	エビチリ	衣（小麦、でん粉、砂糖、植物油脂、食塩、卵白粉）、エビ、砂糖、食塩、揚げ油（大豆油、菜種油）／リン酸塩（Na）（一部に小麦、卵、エビ、大豆を含む）  糖類(水あめ(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖)、食用植物油脂(なたね油、香味食用油)、醸造酢、食塩、トマトペースト、トマトケチャップ、甜麺醤(ごま・大豆を含む)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、ガーリックパウダー、乾燥たまねぎ、酵母エキス(大豆を含む)、おろししょうが、豆板醤(大豆を含む)、赤唐辛子／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、寒天)、パプリカ色素、レシチン(大豆由来)、香辛料抽出物（一部に小麦、大豆、ゴマを含む）	小麦、卵、エビ  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	
	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）	コシヒカリ（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	