

2026年6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
2026.05.01更新

		月、水、金										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
朝食	主食	白ご飯									200g	
	汁物	すまし汁	○								200ml	
	主菜	ほうれん草オムレツ		○							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		
											580kcal	

		火、木、土										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
	白ご飯										200g	
	味噌汁										200ml	
	ミニ豆腐ハンバーグ	○									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	
											560kcal	

		日										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
	白ご飯										200g	
	味噌汁										200ml	
	鮭の醤油漬け	○									40g	
	ソーセージポイル			○							40g	
	野菜サラダ										50g	
	ポテトサラダ		○								30g	
	漬物	○									5g	
	納豆	○									1個	
											540kcal	

		月、水、金										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
昼食	主食	混ぜ込みご飯									140g	
	汁物	わかめうどん	○	○		▲	▲				400g	
	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										
											720kcal	

		火、木、土										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
	混ぜ込みご飯										200g	
	味噌汁	○									200ml	
	チキン南蛮	○	○	○							60g	
	チーズロール春巻き	○		○							60g	
	野菜サラダ										50g	
	おひたし	○									10g	
	漬物	○									5g	
											800kcal	

		日										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
	カレーライス	○									400g	
	オニオンスープ	○		○							200ml	
	コロッケ	○	○	○							65g	
	野菜サラダ										50g	
	おひたし	○									10g	
	漬物	○									5g	
											840kcal	

		月、水、金										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
夕食	主食	白ご飯									200g	
	汁物	味噌汁									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	ストロベリーゼリー									30g
											880kcal	

		火、木、土										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
	白ご飯										200g	
	豚汁										200ml	
	黒酢カラアゲ	○									80g	
	フライドポテト										30g	
	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	
											900kcal	

		日										
	メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量	
	白ご飯										200g	
	味噌汁										200ml	
	アジフライ	○									80g	
	チーズドッグ	○	○	○							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	
											940kcal	

⚠️ 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6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	ほうれん草オムレツ	液卵(国内製造)、油脂加工品(植物油脂、卵黄、食塩)、植物油脂、ほうれん草、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉/加工でん粉、増粘剤(キサンタンガム)、ヒロリン酸鉄(一部に卵、大豆を含む)	卵	
	チキンナゲット	鶏肉(国産)、小麦粉、植物油脂、コーンスターチ、卵黄、小麦たん白、粉末状大豆たん白、チキンエキス調味料、香辛料、食塩、卵白粉末、砂糖、粉末油脂、植物性たん白、ブドウ糖/調味料(無機塩等)、加工でんぶん、クチナン黄色素、膨張剤、カラメル色素、ターメリック色素(一部に小麦・卵・乳成分・鶏肉を含む)	小麦、卵、乳	
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、ねぎ、かまぼこ(魚肉すり身、卵白(卵を含む)、でん粉、砂糖、食塩、乾燥卵白、発酵調味料/調味料(アミノ酸等)、加工でんぶん、炭酸カルシウム、着色料)、醤油、異性化液糖、みりん、食塩、鰹エキス/調味料(アミノ酸)、(小麦、卵を含む) 出汁:小麦粉、加工澱粉、食塩、しょう油、白だし、風味調味料、(一部に小麦を含む)	小麦、卵	
	ハンバーグ	食肉(牛肉、豚肉)、つなぎ(パン粉(乳成分・小麦・大豆を含む)、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	小麦、乳、卵	
夕食	ヒレカツ	豚肉、パン粉、小麦粉、食塩、乾燥おから、植物性たん白、香辛料、/加工でんぶん、増粘多糖類、炭酸Ca、調味料(アミノ酸)香辛料、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たまねぎ)醸造酢(国内製造)砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、香辛料/増粘剤(加工デンプン)、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) 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(渦巻き麩、わかめ)	小麦、卵	
	野菜サラダ	朝食:野菜(キャベツ、トマト) 昼食、夕食:野菜(キャベツ)		
	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) (さけ、しそ、たらこ、たまご)	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、植物性たん白、発酵調味料、梅酢、たらこ、鮭、こしあん、チキンエキス、鶏肉粉末 (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(アミノ酸等、甘味料(ステビア、サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)香料(一部に大豆、ゴマを含む) 柴漬け:胡瓜、なす、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たん白加水分解物、/調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料(ステビア)、香料、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:わかめ、食塩、砂糖、水あめ、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)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、スパゲッティ、人参、たまねぎ砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビトール)糊料(増粘多糖類)、香辛料抽出物、カロチン色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、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6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	ミニ豆腐ハンバーグ	豆腐(国内製造)、鶏肉、植物油、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、からスープの素、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、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	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、卵黄粉、酵母エキス調味料、香辛料/増粘剤(加工でん粉、グァーガム)、リン酸塩、調味料(アミノ酸)、重曹、バブ力カ色素、タルタルソース:食用植物油、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、乾燥レッドペッパー/増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、乳酸 Ca、酸味料、香料抽出物	小麦、乳、卵	
	チーズロール春巻き	植物油、チーズ、チーズフード、ルー、小麦粉、ショートニング、砂糖、ゼラチン、食塩、たん白加水分解物、皮(小麦粉(国内製造)、植物油、コーンフラワー、粉あめ、ショートニング、食塩、グルテン、酵母エキスパウダー)/酒精、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、加工でん粉、グリセリン脂肪酸エステル、膨張剤、セルロース、乳化剤、カロチノイド色素 (一部に小麦、乳成分、大豆、ゼラチンを含む)	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(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		
	黒酢カラアゲ	鶏もも肉、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	
	フライドポテト	じゃがいも、植物油、ブドウ糖/ピロリン酸Na(一部に小麦を含む)	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(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(小松菜、油揚げ)		
	野菜サラダ	朝食:野菜(キャベツ、トマト) 昼食、夕食:野菜(キャベツ)		
	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) (さけ、しそ、たらこ、たまご)	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、鯉削り粉、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、植物性たん白、発酵調味料、梅酢、たらこ、鮭、こしあん、チキンエキス、鶏肉粉末 (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(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)香料(一部に大豆、ゴマを含む) 柴漬け:胡瓜、なす、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たん白加水分解物、/調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料(ステビア)、香料、着色料(赤106、赤102)(一部に小麦、大豆)	小麦	
	混ぜ込みご飯(昼食) 白米(朝、夕)	わかめふりかけ:わかめ、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)、水あめ 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、鯉だし、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)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、スパゲッティ、人参、たまねぎ砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビトール)糊料(増粘多糖類)、香辛料抽出物、カロチン色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、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6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	
	ソーセージポイル	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	食用油脂(国内製造)(パーム油、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)、ミルホワパウダー(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:豚肉、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、粉末しょうゆ、野菜粉末、植物油、野菜粉末、食用油脂、チキンエキスパウダー、酵母エキス粉末、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳	
	コロッセ	野菜(じゃがいも(国産)、玉ねぎ)、粒状植物性たん白牛肉、砂糖、パン粉、醤油、みりん風調味料、ビーフオイル、香辛料、食塩、魚醤(魚介類)、米発酵調味料、衣(パン粉、小麦粉、植物油、粉末状植物性たん白、脱粉乳、全卵粉)調味料(アミノ酸等)、乳化剤、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸味料(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・魚醤(魚介類)を含む)	小麦、卵、乳	
夕食	アジフライ	アジ(中国産)、衣(パン粉、コーンスターチ、小麦粉、食塩)/調味料(アミノ酸)、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、着色料(ババリカ色素)(一部に小麦、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たまねぎ)醸造酢(国内製造)砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、香辛料(増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、調味料(アミノ酸))	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)たんぱく加水分解物/調味料(アミノ酸等) 具材:朝(しめじ、麩)、夜(ほうれん草、油揚げ)		
	野菜サラダ	朝食:野菜(キャベツ)、トマト 昼食、夕食:野菜(キャベツ)		
	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(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)香料(一部に大豆、ゴマを含む) 柴漬け:胡瓜、なす、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たん白加水分解物、調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料(ステビア)、香料、着色料(赤106、赤102)(一部に小麦、大豆)	小麦	
	白米(朝、昼、夕)	コシヒカリ(富山県産)		
	おひたし(昼食)	ほうれんそう、小松菜、人参、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)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、スパゲッティ、人参、たまねぎ砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビトール)糊料(増粘多糖類)、香辛料抽出物、カロチン色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、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、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
2026.05.01更新

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
朝食	主食	白ご飯										200g
	汁物	すまし汁	○									200ml
	主菜	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		○								20g
		漬物	○									5g
	その他	ふりかけ	○	○	○		▲	▲				1個
												580kcal

		火、木、土										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
		白ご飯										200g
		味噌汁										200ml
		ミニ豆腐ハンバーグ	○									60g
		卵焼き	○	○	○							30g
		野菜サラダ										50g
		ポテトサラダ		○								20g
		漬物	○									5g
		ふりかけ	○	○	○		▲	▲				1個
												560kcal

		日										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
		白ご飯										200g
		味噌汁										200ml
		鮭の醤油漬け	○									40g
		ソーセージポイル			○							40g
		野菜サラダ										50g
		ポテトサラダ		○								20g
		漬物	○									5g
		納豆	○									1個
												540kcal

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
昼食	主食	混ぜ込みご飯										140g
	汁物	わかめうどん	○	○			▲	▲				400g
	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											

		火、木、土										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
		混ぜ込みご飯										200g
		味噌汁	○									200ml
		チキン南蛮	○	○	○							130g
		チーズロール春巻き	○		○							30g
		野菜サラダ										50g
		おひたし	○									10g
		漬物	○									5g
												800kcal

		日										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
		カレーライス	○		○							400g
		オニオンスープ	○		○							200ml
		コロッケ	○	○	○							65g
		野菜サラダ										50g
		おひたし	○									10g
		漬物	○									5g
												840kcal

		月、水、金										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
夕食	主食	白ご飯										200g
	汁物	味噌汁										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	ストロベリーゼリー										30g

		火、木、土										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
		白ご飯										200g
		豚汁										200ml
		黒酢カラアゲ	○									80g
		フライドポテト	○									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
												900kcal

		日										
		メニュー名	小麦	卵	乳	そば	えび	かに	胡桃	カシューナッツ	落花生	総量
		白ご飯										200g
		味噌汁										200ml
		アジフライ	○		○							80g
		チーズドッグ	○	○	○							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
												940kcal

⚠️ 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	オムレツ	液卵(国内製造)、油脂加工品(植物油脂、卵黄、食塩)、植物油脂、ほうれんそう、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉/加工でん粉、増粘剤(キサンタンガム)、ピロリン酸鉄(一部に卵、大豆を含む)	卵	
	チキンナゲット	鶏肉(国産)、小麦粉、植物油脂、コーンスターチ、卵黄、小麦たん白、粉末状大豆たん白、チキンエキス調味料、香辛料、食塩、卵白粉末、砂糖、粉末油脂、植物性たん白、ブドウ糖/調味料(無機塩等)、加工でんぶん、クチナン黄色素、膨張剤、カラメル色素、ターメリック色素(一部に小麦・卵・乳成分・鶏肉を含む)	小麦、卵、乳	
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、ねぎ、かまぼこ(魚肉すり身、卵白(卵を含む)、でん粉、砂糖、食塩、乾燥卵白、発酵調味料/調味料(アミノ酸等)、加工でんぶん、炭酸カルシウム、着色料)、醤油、異性化液糖、みりん、食塩、鯉エキス/調味料(アミノ酸)、(小麦、卵を含む) 出汁:小麦粉、加工澱粉、食塩、しょう油、白だし、風味調味料、(一部に小麦を含む)	小麦、卵	
	ハンバーグ	食肉(牛肉、豚肉)、つなぎ(パン粉(乳成分・小麦・大豆を含む)、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、グラストビアン、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	小麦、乳、卵	
夕食	ヒレカツ	豚肉、パン粉、小麦粉、食塩、乾燥おから、植物性たん白、香辛料、/加工でんぶん、増粘多糖類、炭酸Ca、調味料(アミノ酸)香辛料、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たまねぎ)醸造酢(国内製造)砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、香辛料/増粘剤(加工デンプン)、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) 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(渦巻き麩、わかめ)	小麦、卵	
	野菜サラダ	朝食:野菜(キャベツ、トマト) 昼食、夕食:野菜(キャベツ)		
	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) (さけ、しそ、たらこ、たまご)	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、植物性たん白、発酵調味料、梅酢、たらこ、鮭、こしあん、チキンエキス、鶏肉粉末 (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(アミノ酸等、甘味料(ステビア、サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)香料(一部に大豆、ゴマを含む) 柴漬け:胡瓜、なす、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たん白加水分解物、/調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料(ステビア)、香料、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:わかめ、食塩、砂糖、水あめ、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、鯉だし、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)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、スパゲッティ、人参、たまねぎ砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビトール)糊料(増粘多糖類)、香辛料抽出物、カロチン色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、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、からスープの素、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	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、酵母エキス調味料、香辛料/増粘剤(加工でん粉、グァーガム)、リン酸塩、調味料(アミノ酸)、重曹、バブリア色素、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、乾燥レッドペッパー/増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、乳酸 Ca、酸味料、香料抽出物	小麦、乳、卵	
	チーズロール春巻き	植物油脂、チーズ、チーズフード、ルー、小麦粉、ショートニング、砂糖、ゼラチン、食塩、たん白加水分解物、皮(小麦粉(国内製造)、植物油脂、コーンフラワー、粉あめ、ショートニング、食塩、グルテン、酵母エキスパウダー)/酒精、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、加工でん粉、グリセリン脂肪酸エステル、膨張剤、セルロース、乳化剤、カロチノイド色素 (一部に小麦、乳成分、大豆、ゼラチンを含む)	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(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		
	黒酢カラアゲ	鶏もも肉、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	
	フライドポテト	じゃがいも、植物油脂、ブドウ糖/ピロリン酸Na(一部に小麦を含む)	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(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(小松菜、油揚げ)		
	野菜サラダ	朝食:野菜(キャベツ、トマト) 昼食、夕食:野菜(キャベツ)		
	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) (さけ、しそ、たらこ、たまご)	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、鯉削り粉、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、植物性たん白、発酵調味料、梅酢、たらこ、鮭、こしあん、チキンエキス、鶏肉粉末 (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(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)香料(一部に大豆、ゴマを含む) 柴漬け:胡瓜、なす、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たん白加水分解物、/調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料(ステビア)、香料、着色料(赤106、赤102)(一部に小麦、大豆)	小麦	
	混ぜ込みご飯(昼食) 白米(朝、夕)	わかめふりかけ:わかめ、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)、水あめ 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、鯉だし、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)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、スパゲッティ、人参、たまねぎ砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビトール)糊料(増粘多糖類)、香辛料抽出物、カロチン色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、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	
	ソーセージポイル	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	食用油脂(国内製造)(パーム油、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:豚肉、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、粉末しょうゆ、野菜粉末、植物油、野菜粉末、食用油脂、チキンエキスパウダー、酵母エキス粉末、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳	
	コロッセ	野菜(じゃがいも(国産)、玉ねぎ)、粒状植物性たん白牛肉、砂糖、パン粉、醤油、みりん風調味料、ビーフオイル、香辛料、食塩、魚醤(魚介類)、米発酵調味料、衣(パン粉、小麦粉、植物油、粉末状植物性たん白、脱粉乳、全卵粉)調味料(アミノ酸等)、乳化剤、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸味料(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・魚醤(魚介類)を含む)	小麦、卵、乳	
夕食	アジフライ	アジ(中国産)、衣(パン粉、コーンスターチ、小麦粉、食塩)/調味料(アミノ酸)、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、着色料(ババリカ色素)(一部に小麦、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たまねぎ)醸造酢(国内製造)砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、香辛料(増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、調味料(アミノ酸))	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)たんぱく加水分解物/調味料(アミノ酸等) 具材:朝(しめじ、麩)、夜(ほうれん草、油揚げ)		
	野菜サラダ	朝食:野菜(キャベツ)、トマト 昼食、夕食:野菜(キャベツ)		
	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(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)香料(一部に大豆、ゴマを含む) 柴漬け:胡瓜、なす、生姜、漬け原材料(食塩、醤油、小麦、大豆)醸造酢、大豆たん白加水分解物、調味料(アミノ酸等)酸味料、保存料(ソルビン酸K)甘味料(ステビア)、香料、着色料(赤106、赤102)(一部に小麦、大豆)	小麦	
	白米(朝、昼、夕)	コシヒカリ(富山県産)		
	おひたし(昼食)	ほうれんそう、小松菜、人参、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)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、スパゲッティ、人参、たまねぎ砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビトール)糊料(増粘多糖類)、香辛料抽出物、カロチン色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、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、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	

