

2026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
2026.07.31更新

朝食	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
	主食	白ご飯									200g
	汁物	すまし汁	○								200ml
	主菜	オムレツ		○							40g
		チキンナゲット	○	○	○						40g
	副菜	野菜サラダ									30g
		ポテトサラダ		○							20g
		漬物	○								5g
	その他	ふりかけ	○	○	○	▲	▲				1個
											580kcal

昼食	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
	主食	白ご飯					▲	▲			140g
	汁物	冷わかめうどん	○	○			▲	▲			400g
	主菜	メンチカツ	○	○	○						100g
	副菜	野菜サラダ									30g
		おひたし	○								10g
	その他	漬物	○								5g
											720kcal

	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	黒酢カラアゲ	○								80g
		肉シュウマイ	○		○						20g
	副菜	野菜サラダ									30g
		マカロニサラダ	○	○	○						15g
		きんぴら	○								15g
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
味噌汁										200ml
コーンボール	○		○							60g
卵焼き	○	○	○							30g
野菜サラダ										30g
ポテトサラダ		○								20g
漬物	○									5g
ふりかけ	○	○	○		▲	▲				1個
										560kcal

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
ハンバーグ	○	○	○							80g
餃子	○		○							60g
野菜サラダ										30g
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	カシューナッツ	落花生	総量
白ご飯										200g
豚汁										200ml
チキンカツ	○	▲	▲		▲					100g
野菜サラダ										30g
マカロニサラダ	○	○	○							15g
きんぴら	○									15g
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
鮭の醤油漬け	○									40g
ソーセージポイル			○							40g
野菜サラダ										30g
ポテトサラダ		○								20g
漬物	○									5g
納豆	○									1個
										540kcal

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										30g
おひたし	○									10g
漬物	○									5g
										840kcal

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
豚の生姜焼き	○									110g
野菜サラダ										30g
マカロニサラダ	○	○	○							15g
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 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	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、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉加工でんぶん、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、チキンエキスパウダー、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、クチナシ黄色素、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	冷やしわかめうどん	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	えび、かに
	メンチカツ	植物性たん白(国内製造)、たまねぎ、鶏肉、つなぎ(パン粉、小麦粉、粉末状植物性たん白)豚脂、食塩、チキンブイヨン、香辛料、衣[パン粉、フライミックス粉(小麦粉、でん粉、粉あめ、その他)フライミックス粉(小麦粉、乾燥卵白、食塩、でん粉)]/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、膨張剤、焼成Ca、アナトー色素、香料、(一部に小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉を含む)	小麦、乳、卵	
夕食	黒酢カラアゲ	鶏もも肉、澱粉、醤油、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏がらスープ、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(加工でんぶん、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、加工でんぶん、香料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)	小麦	
	肉しゅうまい	野菜(玉ねぎ(中国産)、キャベツ(国産))、鶏肉(国産)、鶏皮、豚脂、粒状植物性たん白、つなぎ(パン粉、粉末状植物性たん白)、砂糖、しょうゆ、ラード、食塩、チキンエキス、中華だし、ごま油、香辛料、皮(小麦粉、植物油脂、大豆粉末)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦粉・乳製品・鶏肉・豚肉・大豆・ごまを含む)	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(渦巻き麩、わかめ)	小麦(すまし汁)	
	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)、鰹節リ節、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	えび、かに
	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	
	マカロニサラダ (夕食)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、マカロニ、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	
	ストロベリーゼリー	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ル、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 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	コーンボール	コーン(アメリカ)パン粉、乳等を主原料とする食品、小麦粉、たまねぎ、コーン粉末、ショートニング、バター、植物性蛋白、植物油脂、澱粉、食塩、砂糖、香辛料／加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、パプリカ色素、 (一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	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	ハンバーグ	鶏肉(国産)、粒状植物性たん白、玉ねぎ、牛脂、パン粉、しょう油、砂糖、食塩、赤ワイン香辛料/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、カラメル色素、(一部に小麦、卵、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉を含む) ソース(デミグラス)水あめ(国内製造)トマトペースト、たまねぎエキス、米発酵調味料、ビーフエキス、植物油、ブラウンルー、加工油脂、濃縮ぶどう果汁、チキンエキス、ワイン、ボークエキス、デミグラスソース、食塩、酵母エキス、オニオンパウダー、コンショウ末、香辛料/ソルビートル、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、香料、PH調整剤 (一部に小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉を含む)	小麦、乳、卵	
	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、オイスターソース、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、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、蒟蒻、豚肉、ゴボウ		
	チキンカツ	鶏肉(国産)、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、植物性たん白、植物性油脂、食塩)、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦	卵、乳、えび
	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) 朝食(小松菜、油揚げ)昼(とうふ、わかめ)		
	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	えび、かに
	つけもの (朝食)	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	
	マカロニサラダ (夕食)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、マカロニ、人参、たまねぎ砂糖、食塩/調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビートル)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 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	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	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、ポテフレーク、ブークパウダー、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)、ミルボワパウダー(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、乳	
	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、植物油脂、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	
	コロッケ	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、植物油脂、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	しょうが焼き	豚肉、タレ(しょうゆ、砂糖、しょうが、発酵調味料、食塩)/増粘剤(加工でんぷん)、酒精、カラメル色素、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)	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、麴)、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	
	マカロニサラダ (夕食)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、マカロニ、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
2026.8.31更新

朝食	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
	主食	白ご飯									200g
	汁物	すまし汁	○								200ml
	主菜	オムレツ		○							40g
		チキンナゲット	○	○	○						40g
	副菜	野菜サラダ									30g
		ポテトサラダ		○							20g
		漬物	○								5g
	その他	ふりかけ	○	○	○	▲	▲				1個
											580kcal

昼食	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
	主食	白ご飯					▲	▲			140g
	汁物	わかめうどん	○	○			▲	▲			400g
	主菜	メンチカツ	○	○	○						100g
	副菜	野菜サラダ									30g
		おひたし	○								10g
		漬物	○								5g
	その他										
											720kcal

夕食	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
	主食	白ご飯									200g
	汁物	味噌汁									200ml
	主菜	黒酢カラアゲ	○								80g
		肉シュウマイ	○		○						20g
	副菜	野菜サラダ									30g
		マカロニサラダ	○	○	○						15g
		きんぴら	○								15g
	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
味噌汁										200ml
コーンボール	○		○							60g
卵焼き	○	○	○							30g
野菜サラダ										30g
ポテトサラダ		○								20g
漬物	○									5g
ふりかけ	○	○	○		▲	▲				1個
										560kcal

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
ハンバーグ	○	○	○							80g
餃子	○		○							60g
野菜サラダ										30g
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	カシューナッツ	落花生	総量
白ご飯										200g
豚汁										200ml
チキンカツ	○	▲	▲		▲					100g
野菜サラダ										30g
マカロニサラダ	○	○	○							15g
きんぴら	○									15g
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
鮭の醤油漬	○									40g
ソーセージポイル			○							40g
野菜サラダ										30g
ポテトサラダ		○								20g
漬物	○									5g
納豆	○									1個
										540kcal

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										30g
おひたし	○									10g
漬物	○									5g
										840kcal

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
豚の生姜焼き	○									110g
野菜サラダ										30g
マカロニサラダ	○	○	○							15g
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 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	コーンボール	コーン(アメリカ)パン粉、乳等を主原料とする食品、小麦粉、たまねぎ、コーン粉末、ショートニング、バター、植物性蛋白、植物油脂、澱粉、食塩、砂糖、香辛料／加工でんぶん、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、パブリカ色素、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	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	ハンバーグ	鶏肉(国産)、粒状植物性たん白、玉ねぎ、牛脂、パン粉、しょう油、砂糖、食塩、赤ワイン香辛料/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、カラメル色素、(一部に小麦、卵、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉を含む) ソース(デミグラス)水あめ(国内製造)トマトペースト、たまねぎエキス、米発酵調味料、ビーフエキス、植物油、ブラウンルー、加工油脂、濃縮ぶどう果汁、チキンエキス、ワイン、ソーダエキス、デミグラスソース、食塩、酵母エキス、オニオンパウダー、コショウ末、香辛料/ソルビトール、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、香料、PH調整剤(一部に小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉を含む)	小麦、乳、卵	
	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、オイスターソース、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、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、蒟蒻、豚肉、コボウ		
	チキンカツ	鶏肉(国産)、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、植物性たん白、植物性油脂、食塩)、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦	卵、乳、えび
	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) 朝食(小松菜、油揚げ)昼(とうふ、わかめ)		
	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	えび、かに
	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	
	マカロニサラダ (夕食)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、マカロニ、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 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	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、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉加工でんぶん、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、チキンエキース調味料、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、クチナシ黄色素、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、鰹エキース／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	えび、かに
	メンチカツ	植物性たん白(国内製造)、たまねぎ、鶏肉、つなぎ(パン粉、小麦粉、粉末状植物性たん白) 豚脂、食塩、チキンブイヨン、香辛料、衣[パン粉、フレイミックス粉(小麦粉、でん粉、粉あめ、その他)フレイミックス粉(小麦粉、乾燥卵白、食塩、でん粉)]／調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、膨張剤、焼成Ca、アナトー色素、香料、 (一部に小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉を含む)	小麦、乳、卵	
夕食	黒酢カラアゲ	鶏もも肉、澱粉、醤油、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏がらスープ、砂糖、食塩、香辛料 (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	小麦	
		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、チキンエキース、寒天／増粘剤(加工でんぶん、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、加工でんぶん、、香料、 (一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)		
	肉しゅうまい	野菜(玉ねぎ(中国産)、キャベツ(国産))、鶏肉(国産)、鶏皮、豚脂、粒状植物性たん白、つなぎ(パン粉、粉末性植物性たん白)、砂糖、しょうゆ、ラード、食塩、チキンエキース、中華だし、ごま油、香辛料、皮(小麦粉、植物油脂、大豆粉末)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、 (一部に小麦粉・乳製品・鶏肉・豚肉・大豆・ごまを含む)	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、鰹エキー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(渦巻き麺、わかめ)	小麦(すまし汁)	
	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、酵母エキース、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、エキース(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、チキンエキース、鶏肉粉末 (一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆を含む)	小麦、乳、卵	えび、かに
	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	
	マカロニサラダ (夕食)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、マカロニ、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	
	ストロベリーゼリー	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 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	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	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、ポテフレーク、ブークパウダー、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)、ミルボワパウダー(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、乳	
	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、植物油脂、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	
	コロッケ	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、植物油脂、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	豚の生姜焼き	豚肉、タレ(しょうゆ、砂糖、しょうが、発酵調味料、食塩)/増粘剤(加工でんぷん)、酒精、カラメル色素、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)	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、麴)、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	
	マカロニサラダ (夕食)	乳化液状ドレッシング(国内製造)、マカロニ、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	