

# 10・11・12月食堂メニュー



## 夜須高原青少年自然の家



メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
10月	10月(6・12・18・24・30日)	10月(1・7・13・19・25・31日)	10月(2・8・14・20・26日)	10月(3・9・15・21・27日)	10月(4・10・16・22・28日)	10月(5・11・17・23・29日)
11月	11月(5・11・17・23・29日)	11月(6・12・18・24・30日)	11月(1・7・13・19・25日)	11月(2・8・14・20・26日)	11月(3・9・15・21・27日)	11月(4・10・16・22・28日)
12月	12月(5・11・17・23・29日)	12月(6・12・18・24・30日)	12月(1・7・13・19・25・31日)	12月(2・8・14・20・26日)	12月(3・9・15・21・27日)	12月(4・10・16・22・28日)
<b>朝食</b>						
主食	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	チキンナゲット	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	チキンナゲット
主食	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子
副菜	ひじき煮	きんぴら	切干大根	ひじき煮	きんぴら	切干大根
副菜	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ごぼうのサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ごぼうのサラダ
汁もの	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	わかめの味噌汁	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	わかめの味噌汁
デザート	蒟蒻オレンジゼリー	いちごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	いちごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー
共通	ごはん・納豆・食パン・いちごジャム・バター・コールスロー・海苔佃煮・コーンフレーク・フリードリンク					
<b>昼食</b>						
主食	わかめご飯	ひじきご飯	わかめご飯	ゆかりご飯	ひじきご飯	ゆかりご飯
主食	とんこつラーメン	きのこうどん	とんこつラーメン	たぬきうどん	味噌ラーメン	あんかけうどん
主食	ツナと野菜の炒め	野菜と豚肉の味噌炒め	野菜とチキンの中華煮	ツナと野菜の炒め	野菜と豚肉の味噌炒め	野菜とチキンの中華煮
主食	コロッケ	ささみしそ巻きフライ	メンチカツ	コロッケ	ささみしそ巻きフライ	メンチカツ
副菜	厚揚げの煮物	もやしの香味和え	さつま芋のレモン煮	厚揚げの煮物	もやしの香味和え	さつま芋のレモン煮
副菜	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	フライドポテト(塩味)	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	フライドポテト(ガーリック)
デザート	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ
共通	ごはん・コールスロー・フリードリンク					
<b>夕食</b>						
主食	照焼きハンバーグ	ミートボール	ハムカツ	照焼きハンバーグ	ミートボール	蒸し焼売
主食	アジフライ	大根と牛すじの煮物	さばの塩焼き	アジフライ	大根と牛すじの煮物	コーンフライ
副菜	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(ゆかり味)	コーンフライ	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(ゆかり味)	ピーマン肉詰めフライ
副菜	筑前煮	味噌チャプチェ	こんにゃくの四川風炒め	筑前煮	キャベツのパペロンソテー	こんにゃくの四川風炒め
夕E	グリル野菜ミックス	スパゲティサラダ	豆のサラダ	グリル野菜ミックス	スパゲティサラダ	豆のサラダ
汁もの	青菜のすまし汁	コーン入り中華スープ	大根の味噌汁	青菜のすまし汁	コーン入り中華スープ	わかめの味噌汁
デザート	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ
共通	ごはん・コールスロー・フリードリンク					

\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。  
 \*ご利用日の食堂の総利用者数が規定数(30食)に満たない場合は、ご提供方法を変更させて頂く場合がございます。  
 \*★のメニューは個数制限を設けております。

# 10・11・12月食堂アレルギー表



夜須高原青少年自然の家



10月 (6・12・18・24・30日)		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
11月 (5・11・17・23・29日)																														
12月 (5・11・17・23・29日)																														
分類	NO.1	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレシ	カシユ	フルー	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダ	もも	やまい	りんご	ゼラチ	
朝食	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●						
	オムレツ	●	●	●																		●								
	ひじき煮	●																				●								
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●								
	大根の味噌汁																					●								
	蒟蒻オレンジゼリー																													
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	食パン	●			●																									
	いちごジャム																													
	バター				●																									
	海苔佃煮	●																					●							
コーンフレーク																														
コールスロー																														
昼食	わかめご飯																													
	とんこつラーメン	●	●																			●	●		●					
	ツナと野菜の炒め																					●								
	コロッケ	●																				●								
	厚揚げの煮物																					●								
	パンプキンサラダ	●	●	●																		●								
	黒糖ゼリー																													
ごはん																														
夕食	照焼きハンバーグ	●		●													●				●	●		●						
	アジフライ	●																				●								
	フライドポテト(塩味)																					●								
	筑前煮	●																				●	●							
	グリル野菜ミックス																													
	青菜のすまし汁																													
	グレープフルーツ																													
ごはん																														
共通	オレンジジュース																													
	アップルジュース																													
	野菜ジュース																													
	コーヒー																													
	コーヒークリーム			●																										
	牛乳			●																										

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月食堂アレルギー表



夜須高原青少年自然の家



10月 (1・7・13・19・25・31日)		特定原材料											特定原材料に準ずる品目																
11月 (6・12・18・24・30日)																													
12月 (6・12・18・24・30日)																													
分類	NO.2	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレシ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	ポイルウィンナー																							●					
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●	●						
	きんぴら																					●							
	マカロニサラダ	●	●	●																		●							
	玉葱の味噌汁																					●							
	いちごゼリー																												
	ごはん																												
	納豆	●																					●						
	食パン	●			●																								
	いちごジャム																												
	バター				●																								
	海苔佃煮	●																					●						
コーンフレーク																													
コールドスロー																													
昼食	ひじきご飯	●																				●							
	きのこうどん	●																					●						
	野菜と豚肉の味噌炒め																					●						●	
	ささみしそ巻きフライ	●																				●	●						
	もやしの香味和え																												
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	杏仁フルーツ				●																		●				●		
ごはん																													
夕食	ミートボール	●	●	●																		●	●		●				
	大根と牛すじの煮物	●																●				●							
	フライドポテト (ゆかり味)																												
	味噌チャブチエ																					●							
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●							
	コーン入り中華スープ																					●	●		●				●
	オレンジ														●														
ごはん																													
共通	オレンジジュース													●															
	アップルジュース																											●	
	野菜ジュース																											●	
	コーヒー																												
	コーヒークリーム			●																									
	牛乳			●																									

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月食堂アレルギー表



10月 (2・8・14・20・26日)		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
11月 (1・7・13・19・25日)																														
12月 (1・7・13・19・25・31日)																														
分類	NO.3	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシニュー	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	チキンナゲット	●	●	●																		●								
	厚焼き玉子	●	●																			●								
	切干大根	●																				●								
	ごぼうのサラダ																					●								
	わかめの味噌汁																					●								
	蒟蒻ぶどうゼリー																													
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	食パン	●			●																									
	いちごジャム																													
	バター				●																									
	海苔佃煮	●																				●								
コーンフレーク																														
コールスロー																														
昼食	わかめご飯																													
	とんこつラーメン	●	●																			●	●		●					
	野菜とチキンの中華煮																					●	●		●					
	メンチカツ	●		●													●					●	●		●					
	さつまいものレモン煮																													
	フライドポテト(塩味)																													
	黒糖ゼリー																													
ごはん																														
夕食	ハムカツ	●	●	●																		●	●		●					
	さばの塩焼き																				●									
	コーンフライ	●																				●								
	こんにゃくの四川風炒め																													
	豆のサラダ																					●								
	大根の味噌汁																					●								
	グレープフルーツ																													
ごはん																														
共通	オレンジジュース													●																
	アップルジュース																											●		
	野菜ジュース																											●		
	コーヒー																													
	コーヒークリーム			●																										
牛乳			●																											

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月食堂アレルギー表



夜須高原青少年自然の家



10月 (3・9・15・21・27日)		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
11月 (2・8・14・20・26日)																														
12月 (2・8・14・20・26日)																														
分類	NO.4	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレシシ	カシニュー	フルーッ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●						
	オムレツ	●	●	●																		●								
	ひじき煮	●																				●								
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●								
	大根の味噌汁																					●								
	蒟蒻オレンジゼリー																													
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	食パン	●			●																									
	いちごジャム																													
	バター				●																									
	海苔佃煮	●																				●								
コーンフレーク																														
コールスロー																														
昼食	ゆかりご飯																													
	たぬきうどん	●																				●								
	ツナと野菜の炒め																					●								
	コロッケ	●																				●								
	厚揚げの煮物																					●								
	パンプキンサラダ	●	●	●																		●								
	杏仁フルーツ				●																	●				●				
ごはん																														
夕食	照焼きハンバーグ	●		●													●				●	●		●						
	アジフライ	●																				●								
	フライドポテト(塩味)																					●								
	筑前煮	●																				●	●							
	グリル野菜ミックス																													
	青菜のすまし汁																													
	オレンジ																													
ごはん																														
共通	オレンジジュース																													
	アップルジュース																													
	野菜ジュース																													
	コーヒー																													
	コーヒークリーム				●																									
	牛乳				●																									

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 10・11・12月食堂アレルギー表



夜須高原青少年自然の家



10月	(4・10・16・22・28日)	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月	(3・9・15・21・27日)	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシニュー	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
12月	(3・9・15・21・27日)																												
分類	NO.5																												
朝食	ボイルウィンナー																						●						
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●	●						
	きんぴら																					●							
	マカロニサラダ	●	●	●																		●							
	玉葱の味噌汁																					●							
	いちごゼリー																												
	ごはん																												
	納豆	●																				●							
	食パン	●			●																								
	いちごジャム																												
	バター				●																								
	海苔佃煮	●																				●							
コーンフレーク																													
コールスロー																													
昼食	ひじきご飯	●																				●							
	味噌ラーメン	●	●																			●	●		●		●		
	野菜と豚肉の味噌炒め																					●	●				●		
	ささみしそ巻きフライ	●																				●	●						
	もやしの香味和え																												
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	黒糖ゼリー																												
ごはん																													
夕食	ミートボール	●	●	●																		●	●		●				
	大根と牛すじの煮物	●																●				●							
	フライドポテト(ゆかり味)																												
	キャベツのペペロンソテー																												
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●							
	コーン入り中華スープ																					●	●		●		●		
グレープフルーツ																													
ごはん																													
共通	オレンジジュース													●															
	アップルジュース																										●		
	野菜ジュース																										●		
	コーヒー																												
	コーヒークリーム			●																									
牛乳			●																										

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。



# 10・11・12月食堂アレルギー表



10月 (5・11・17・23・29日)		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
11月 (4・10・16・22・28日)																														
12月 (4・10・16・22・28日)																														
分類	NO.6	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレシ	カシュー	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	チキンナゲット	●	●	●																		●								
	厚焼き玉子	●	●																			●								
	切干大根	●																				●								
	ごぼうのサラダ																					●								
	わかめの味噌汁																					●								
	蒟蒻ぶどうゼリー																													
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	食パン	●			●																									
	いちごジャム																													
	バター				●																									
	海苔佃煮	●																				●								
コーンフレーク																														
コールスロー																														
昼食	ゆかりご飯																													
	あんかけうどん	●																						●						
	野菜とチキンの中華煮																						●		●					
	メンチカツ	●		●													●					●	●	●						
	さつま芋のレモン煮																													
	フライドポテト (ガーリック)																													
杏仁フルーツ				●																	●					●				
ごはん																														
夕食	蒸し焼売	●																				●		●						
	コーンフライ	●																				●								
	ピーマン肉詰めフライ	●																				●		●						
	こんにゃくの四川風炒め																													
	豆のサラダ																					●								
	わかめの味噌汁																					●								
	オレンジ														●															
ごはん																														
共通	オレンジジュース														●															
	アップルジュース																												●	
	野菜ジュース																												●	
	コーヒー																													
	コーヒークリーム				●																									
	牛乳			●																										

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。