

# 1・2・3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
1月	1月(2・8・14・20・26日)	1月(3・9・15・21・27日)	1月(4・10・16・22・28日)	1月(5・11・17・23・29日)	1月(6・12・18・24・30日)	1月(1・7・13・19・25・31日)
2月	2月(1・7・13・19・25日)	2月(2・8・14・20・26日)	2月(3・9・15・21・27日)	2月(4・10・16・22・28日)	2月(5・11・17・23日)	2月(6・12・18・24日)
3月	3月(3・9・15・21・27日)	3月(4・10・16・22・28日)	3月(5・11・17・23・29日)	3月(6・12・18・24・30日)	3月(1・7・13・19・25・31日)	3月(2・8・14・20・26日)

朝食						
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	ごぼうのイタリアンサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ
汁もの	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁
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					

昼食						
主食	わかめご飯	ひじきご飯	菜めし	わかめご飯	ひじきご飯	菜めし
主食	豚骨ラーメン	たぬきうどん	醤油ラーメン	豚骨ラーメン	塩だしうどん	味噌ラーメン
主食	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	野菜とチキンの中華煮	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	野菜とチキンの中華煮
主食	コロッケ	鶏肉の竜田揚げ	メンチカツ	コロッケ	鶏肉の竜田揚げ	メンチカツ
副菜	厚揚げの煮物	もやし香味和え	フライドポテト(塩味)	厚揚げの煮物	もやし香味和え	フライドポテト(ガーリック)
副菜	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	さつま芋のレモン煮	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	さつま芋のレモン煮
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					

夕食						
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	ピーマン肉詰めフライ	さばの塩焼き	アジフライ	ピーマン肉詰めフライ	コーンフライ
副菜	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(ガーリック)	コーンフライ	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(ガーリック)	大根と牛すじの煮物
副菜	筑前煮	味噌チャプチェ	こんにゃくの甘辛炒め	筑前煮	キャベツのペペロンソテー	こんにゃくの甘辛炒め
タE	豆のイタリアンサラダ	スパゲティサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	豆のイタリアンサラダ	スパゲティサラダ	花野菜キャロットソースサラダ
汁もの	青菜のすまし汁	わかめスープ	コーン入り中華スープ	青菜のすまし汁	大根の味噌汁	わかめスープ
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。

# 1-3月メニューアレルギー表

国立夜須高原青少年自然の家



1月	2・8・14・20・26日	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																	
2月	1・7・13・19・25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
3月	3・9・15・21・27日																												
分類	NO.1																												
朝食	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●							
	オムレツ	●	●	●																		●							
	ひじき煮	●																				●							
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●							
	ごぼうの味噌汁																					●							
	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			●																									
コールスロー																													
海苔佃煮	●																				●								
コーンフレーク																													
昼食	わかめご飯																												
	豚骨ラーメン	●	●																			●	●		●			●	
	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																												
コールスロー																													
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	●																				●	●						
	豆のイタリアンサラダ																					●							
	青菜のすまし汁																					●							
	グレープフルーツ																												
ごはん																													
コールスロー																													
共通	オレンジジュース													●															
	アップルジュース																										●		
	野菜ジュース																										●		
	煎茶																												
	麦茶																												
	ウーロン茶																												
	コーヒー																												
コーヒークリーム			●																										

・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、店舗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。



# 1-3月メニューアレルギー表

1月 4・10・16・22・28日		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																	
2月 3・9・15・21・27日																													
3月 5・11・17・23・29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	ナッツ 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 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	●																			●								
	ごぼうのイタリアンサラダ																				●								
	白菜の味噌汁																				●								
	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			●																									
	コールスロー																												
海苔佃煮	●																				●								
コーンフレーク																													
昼食	菜めし																				●								
	醤油ラーメン	●	●																		●	●		●				●	
	野菜とチキンの中華煮																				●	●		●					
	メンチカツ	●		●													●				●	●		●					
	フライドポテト（塩味）																				●	●							
	さつま芋のレモン煮																												
	黒糖ゼリー																												
	ごはん																												
コールスロー																													
夕食	ハムカツ	●	●	●																	●	●		●					
	さばの塩焼き																			●		●							
	コーンフライ	●																			●								
	こんにゃくの甘辛炒め																												
	花野菜キャロットソースサラダ													●							●	●					●		
	コーン入り中華スープ																				●	●		●					
	グレープフルーツ																				●	●					●		
	ごはん																												
コールスロー																													
共通	オレンジジュース													●															
	アップルジュース																										●		
	野菜ジュース																										●		
	煎茶																												
	麦茶																												
	ウーロン茶																												
	コーヒー																												
コーヒークリーム			●																										

・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。

# 1-3月メニューアレルギー表



1月 5・11・17・23・29日		特定原材料									特定原材料に準ずる品目																				
2月 4・10・16・22・28日																															
3月 6・12・18・24・30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	オレンジ	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	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●							
	オムレツ	●	●	●																		●									
	ひじき煮	●																				●									
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●									
	ごぼうの味噌汁																					●									
	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			●																											
	コールスロー																														
海苔佃煮	●																					●									
コーンフレーク																															
昼食	わかめご飯																														
	豚骨ラーメン	●	●																			●	●		●					●	
	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	●	●	●																			●								
	杏仁フルーツ			●																						●					
	ごはん																														
コールスロー																															
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	●																				●	●								
	豆のイタリアンサラダ																					●									
	青菜のすまし汁																														
	オレンジ														●																
	ごはん																														
コールスロー																															
共通	オレンジジュース														●																
	アップルジュース																														
	野菜ジュース																														
	煎茶																														
	麦茶																														
	ウーロン茶																														
	コーヒー																														
	コーヒークリーム			●																											

・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。

# 1-3月メニューアレルギー表

国立夜須高原青少年交流の家



1月	6・12・18・24・30日	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																	
2月	5・11・17・23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
3月	1・7・13・19・25・31日																												
分類	NO.5																												
朝食	ポイルウィナー																												
	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			●																									
	コールスロー																												
海苔佃煮	●																					●							
コーンフレーク																													
昼食	ひじきご飯	●																				●							
	塩だしうどん	●																				●	●					●	
	豚肉入り野菜炒め																						●						
	鶏肉の竜田揚げ	●	●																			●	●						
	もやしの香味和え																												
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	黒糖ゼリー																												
	ごはん																												
コールスロー																													
夕食	ミートボール	●	●	●																		●	●		●				
	ピーマン肉詰めフライ	●																				●			●				
	フライドポテト(ガーリック)																												
	キャベツのペペロンソテー																												
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●							
	大根の味噌汁																					●							
	グレープフルーツ																												
	ごはん																												
コールスロー																													
共通	オレンジジュース													●															
	アップルジュース																										●		
	野菜ジュース																										●		
	煎茶																												
	麦茶																												
	ウーロン茶																												
	コーヒー																												
コーヒークリーム			●																										

・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。

# 1-3月メニューアレルギー表



1月 1・7・13・19・25・31日		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																			
2月 6・12・18・24日																															
3月 2・8・14・20・26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	オレンジ	ナッツ	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	●																					●								
	ごぼうのイタリアンサラダ																						●								
	白菜の味噌汁																						●								
	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			●																											
	コールスロー																														
海苔佃煮	●																						●								
コーンフレーク																															
昼食	菜めし																						●								
	味噌ラーメン	●	●																				●	●		●				●	
	野菜とチキンの中華煮																						●		●						
	メンチカツ	●		●														●					●	●		●					
	フライドポテト(ガーリック)																	●					●	●							
	さつま芋のレモン煮																														
	杏仁フルーツ			●																			●				●				
	ごはん																														
コールスロー																															
夕食	蒸し焼売	●																					●	●		●					
	コーンフライ	●																					●	●							
	大根と牛すじの煮物	●																●					●								
	こんにゃくの甘辛炒め																														
	花野菜キャロットソースサラダ														●								●						●		
	わかめスープ																						●	●		●				●	
	オレンジ																						●								
	ごはん																														
コールスロー																															
共通	オレンジジュース														●																
	アップルジュース																														
	野菜ジュース																														
	煎茶																														
	麦茶																														
	ウーロン茶																														
	コーヒー																														
	コーヒークリーム			●																											

・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。