

10・11・12月メニュー



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

朝食

おかず	チキンナゲット	ポイルウィンナー	白身魚フライ	チキンナゲット	ポイルウィンナー	白身魚フライ
おかず	厚焼き玉子	オムレツ	ミートボール	厚焼き玉子	炒り卵	ミートボール
おかず	ひじき煮	きんぴら	切干大根	ひじき煮	きんぴら	切干大根
おかず	ポテトサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ
汁もの	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ 納豆 ・ 食パン ・ いちごジャム ・ バター ・ コーンフレーク ・ フリードリンク					

昼食

主食	かしわめし	菜めし	わかめご飯	かしわめし	菜めし	わかめご飯
主食	たぬきうどん	豚骨ラーメン	塩ラーメン	わかめうどん	豚骨ラーメン	けんちんうどん(しょう油)
おかず	一口とんかつ	イワシ青のりフライ	ハムカツ	甘酢肉団子	メンチカツ	イワシ青のりフライ
おかず	豚肉入り野菜炒め	コロッケ	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	フライドポテト(塩味)	コロッケ
おかず	フライドポテト(塩味)	青菜のお浸し	フライドポテト(ガーリック)	コーンフライ	青菜のお浸し	ツナと野菜の炒め
おかず	ごぼうのキャロットソースサラダ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	ごぼうのキャロットソースサラダ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜キャロットソースサラダ
デザート	グレープフルーツゼリー	黒糖ゼリー	抹茶ゼリー	グレープフルーツゼリー	黒糖ゼリー	抹茶ゼリー
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ フリードリンク					

夕食

おかず	鶏肉の竜田揚げ	照焼きハンバーグ	揚げギョウザ	鶏肉の竜田揚げ	照焼きハンバーグ	揚げギョウザ
おかず	さばの塩焼き	アジフライ	ささみしそ巻きフライ	さばの塩焼き	アジフライ	ささみしそ巻きフライ
おかず	コーンフライ	もやしと三色ピーマンの炒め	こんにゃくの甘辛炒め	もやしと三色ピーマンの炒め	ツナと野菜の炒め	もやしと三色ピーマンの炒め
おかず	筑前煮	チャプチェ	野菜とピーフンの中華炒め	筑前煮	チャプチェ	野菜とピーフンの中華炒め
おかず	豆のイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ
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	わかめスープ	コーン入り中華スープ
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	千切りキャベツ ・ ごはん ・ フリードリンク					

*ご利用日の食堂の総利用人数が規定数(20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。

*食材の都合により、メニューを変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

*個数制限を設ける場合がございます。

10・11・12月メニューアレルゲン表



国立夜須高原青少年自然の家



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	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	フルーイ	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	4・10・16・22・28日																												
分類	NO.1																												
朝食	チキンナゲット	●	●	●																		●							
	厚焼き玉子	●	●																			●							
	ひじき煮	●																				●							
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	大根の味噌汁																					●							
	千切りキャベツ																					●							
	ごはん																												
	納豆	●																				●							
	食パン	●			●																	●							
	バター				●																	●							
	いちごジャム																												
	コーンフレーク																												
	牛乳				●																								
コーヒー																													
コーヒーミルク				●																									
ドリンクサーバー														●														●	
昼食	かしわめし	●																			●	●							
	たぬぎうどん	●																			●								
	一口とんかつ	●	●	●																	●			●					
	豚肉入り野菜炒め																							●					
	フライドポテト(塩味)																												
	ごぼうのキャロットソースサラダ														●							●						●	
	グレープフルーツゼリー																												
	千切りキャベツ																					●							
	ごはん																												
	コーヒー																												
コーヒーミルク				●																									
ドリンクサーバー														●													●		
夕食	鶏肉の竜田揚げ	●	●																			●	●						
	さばの塩焼き																				●								
	コーンフライ	●																				●							
	筑前煮	●																				●	●						
	豆のイタリアンサラダ																					●							
	青菜のすまし汁																					●							
	蒟蒻オレンジゼリー																												
	千切りキャベツ																					●							
	ごはん																												
	コーヒー																												
コーヒーミルク				●																									
ドリンクサーバー														●													●		
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング(赤)			●																		●							
	フレンチドレッシング(白)			●																		●							
	ケチャップ																					●							
	マヨネーズ			●																		●							
	卓上しょうゆ	●																				●						●	

・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、店頭のアレルゲン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月メニューアレルギー表



国立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	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	フルーティ	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	
12月	6・12・18・24・30日																													
分類	NO.3																													
朝食	白身魚フライ	●																			●									
	ミートボール	●	●	●																	●	●		●						
	切干大根	●																			●									
	スパゲティサラダ	●	●																			●								
	白菜の味噌汁																					●								
	千切りキャベツ																													
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	食パン	●			●																		●							
	バター				●																									
	いちごジャム																													
	コーンフレーク																													
	牛乳				●																									
コーヒー																														
コーヒーミルク				●																										
ドリンクサーバー														●															●	
昼食	わかめご飯																													
	塩ラーメン	●	●																				●							
	ハムカツ	●	●	●																		●	●		●					
	ツナと野菜の炒め																					●								
	フライドポテト(ガーリック)																					●								
	花野菜キャロットソースサラダ														●							●							●	
	抹茶ゼリー																													
	千切りキャベツ																													
	ごはん																													
	コーヒー																													
コーヒーミルク				●																										
ドリンクサーバー														●															●	
夕食	揚げギョウザ	●																				●			●					
	ささみそ巻きフライ	●																				●								
	こんにゃくの甘辛炒め																													
	野菜とビーフンの中華炒め																													
	ごぼうのイタリアンサラダ																					●								
	コーン入り中華スープ																					●		●						
	蒟蒻ぶどうゼリー																													
	千切りキャベツ																													
	ごはん																													
	コーヒー																													
コーヒーミルク				●																										
ドリンクサーバー																													●	
共通	青じそドレッシング	●																				●								
	フレンチドレッシング(赤)			●																		●								
	フレンチドレッシング(白)			●																		●								
	ケチャップ																													
	マヨネーズ			●																			●							
	中濃ソース																												●	
卓上しょうゆ	●																					●								

・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月メニューアレルギー表

国立夜須高原青少年自然の家



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.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	フルーティ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もも	やまいち	りんご	ゼラチン		
朝食	チキンナゲット	●	●	●																		●									
	厚焼き玉子	●	●																			●									
	ひじき煮	●																				●									
	ポテトサラダ	●	●	●																		●									
	大根の味噌汁																					●									
	千切りキャベツ																														
	ごはん																														
	納豆	●																					●								
	食パン	●			●																		●								
	バター				●																										
	いちごジャム																														
	コーンフレーク																														
牛乳				●																											
コーヒー																															
コーヒーミルク				●																											
ドリンクサーバー														●																●	
昼食	かしわめし	●																				●	●								
	わかめうどん	●																				●									
	甘酢肉団子	●	●	●																		●	●		●						
	豚肉入り野菜炒め																					●	●		●						
	コーンフライ	●																				●									
	ごぼうのキャロットソースサラダ														●							●								●	
	グレープフルーツゼリー																					●									
	千切りキャベツ																														
	ごはん																														
	コーヒー																														
コーヒーミルク				●																											
ドリンクサーバー																														●	
夕食	鶏肉の竜田揚げ	●	●																			●	●								
	さばの塩焼き																				●										
	もやしと三色ピーマンの炒め																														
	筑前煮	●																				●	●								
	豆のイタリアンサラダ																					●									
	青菜のすまし汁																					●									
	蒟蒻オレンジゼリー																														
	千切りキャベツ																														
	ごはん																														
	コーヒー																														
コーヒーミルク				●																											
ドリンクサーバー																														●	
共通	青じそドレッシング	●																				●									
	フレンチドレッシング (赤)			●																		●									
	フレンチドレッシング (白)			●																		●									
	ケチャップ																						●								
	マヨネーズ			●																			●								
	中濃ソース																													●	
卓上しょうゆ	●																					●									

・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月メニューアレルギー表



国立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																														
12月	3・9・15・21・27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	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	やまいち	りんご	ゼラチン		
朝食	白身魚フライ	●																			●										
	ミートボール	●	●	●																		●	●								
	切干大根	●																			●										
	スパゲティサラダ	●	●																			●									
	白菜の味噌汁																					●									
	千切りキャベツ																					●									
	ごはん																														
	納豆	●																				●									
	食パン	●			●																	●									
	バター				●																	●									
	いちごジャム																														
	コーンフレーク																														
	牛乳				●																										
コーヒー																															
コーヒーミルク				●																											
ドリンクサーバー														●																●	
昼食	わかめご飯																														
	けんちんうどん(しょう油)	●																				●	●								
	イワシ青のりフライ	●																				●									
	コロッケ	●																				●									
	ツナと野菜の炒め																					●									
	花野菜キャロットソースサラダ														●							●								●	
	抹茶ゼリー																														
	千切りキャベツ																					●									
	ごはん																														
	コーヒー																														
コーヒーミルク				●																											
ドリンクサーバー														●																●	
夕食	揚げギョウザ	●																				●		●							
	ささみそ巻きフライ	●																				●									
	もやしと三色ピーマンの炒め																					●	●								
	野菜とピーマンの中華炒め																					●									
	ごぼうのイタリアンサラダ																					●									
	コーン入り中華スープ																					●		●							
	蒟蒻ぶどうゼリー																														
	千切りキャベツ																					●									
	ごはん																														
	コーヒー																														
コーヒーミルク				●																											
ドリンクサーバー														●																●	
共通	青じそドレッシング	●																				●									
	フレンチドレッシング(赤)			●																		●									
	フレンチドレッシング(白)			●																		●									
	ケチャップ																					●									
	マヨネーズ			●																		●									
	中濃ソース																													●	
卓上しょうゆ	●																				●										

・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。