

1・2・3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
1月	3・9・15・21・27日	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
2月	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	5・11・17・23日	6・12・18・24日	1・7・13・19・25日
3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
<div>朝食</div>						
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					
<div>昼食</div>						
主食	<div>九州地域メニュー</div> かしわめし	菜めし	わかめご飯	<div>九州地域メニュー</div> 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	いちごゼリー	グレープフルーツゼリー	いちごゼリー	グレープフルーツ	いちごゼリー
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ フリードリンク					
<div>夕食</div>						
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	こんにゃくの甘辛炒め	もやしと三色ピーマンの炒め
おかず	筑前煮	チャブチェ	野菜とピーフンの中華炒め	筑前煮	チャブチェ	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	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	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。

1・2・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	3・9・15・21・27日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	2・8・14・20・26日																												
3月	4・10・16・22・28日																												
分類	NO.1									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
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	●																			●	●							
	たぬきうどん	●																				●							
	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		●																			●							
	卓上とんかつソース																												









・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・2・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	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.2									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	ポイルウィナー																							●					
	オムレツ	●	●	●																	●								
	きんぴら																				●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁																				●								
	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																												
昼食	牛乳			●																									
	コーヒー																												
	コーヒーミルク			●																									
	ドリンクサーバー													●														●	
	菜めし																				●								
	豚骨ラーメン	●	●																		●	●		●				●	
	イワシ青のりフライ	●																			●								
	コロッケ	●																			●								
	青菜のお浸し																												
	豆のキャロットソースサラダ														●						●							●	
	いちごゼリー																												
	千切りキャベツ																												
夕食	ごはん																												
	コーヒー																												
	コーヒーミルク			●																									
	ドリンクサーバー													●														●	
	照焼きハンバーグ	●		●														●			●	●		●					
	アジフライ	●																			●								
	もやしと三色ピーマンの炒め																				●								
	チャブチェ	●																			●								
	花野菜のイタリアンサラダ																				●								
	わかめスープ																					●							
	鶏肉のイタリアンサラダ																												
	鶏肉のイタリアンサラダ																												
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		●																		●								
	卓上とんかつソース																												









・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・2・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		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.3									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																												
	昼食	牛乳			●																								
コーヒー																													
コーヒーミルク				●																									
ドリンクサーバー														●													●		
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														●								●					●		
グレープフルーツゼリー																													
千切りキャベツ																													
ごはん																													
夕食	コーヒー																												
	コーヒーミルク			●																									
	ドリンクサーバー													●													●		
	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																						●						
	蒟蒻オレンジゼリー																												
	千切りキャベツ																												
	ごはん																												
	共通	青じそドレッシング	●																			●							
共通	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		●																			●							
	卓上とんかつソース																												









・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・2・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		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																											
3月		1・7・13・19・25・31日																											
分類	NO.4									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレシ	カシューナツ	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	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	●	●																		●								
	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																												
昼食	牛乳			●																									
	コーヒー																												
	コーヒーミルク			●																									
	ドリンクサーバー													●														●	
	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													●							●							●	
	いちごゼリー																												
	千切りキャベツ																												
夕食	ごはん																												
	コーヒー																												
	コーヒーミルク			●																									
	ドリンクサーバー													●														●	
	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																				●									
共通	青菜のすまし汁																				●								
	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		●																		●								
	卓上とんかつソース																												









・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・2・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		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.5									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	ポイルウィンナー																							●												
	炒り卵	●	●																		●															
	きんぴら																				●															
	マカロニサラダ	●	●																		●															
	玉葱の味噌汁																				●															
	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																																			
昼食	牛乳			●																																
	コーヒー																																			
	コーヒーミルク			●																																
	ドリンクサーバー													●													●									
	菜めし																				●															
	豚骨ラーメン	●	●																		●	●		●				●								
	メンチカツ	●		●													●				●	●		●												
	フライドポテト（塩味）																																			
	青菜のお浸し																																			
	豆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																																			
夕食	ごはん																																			
	コーヒー																																			
	コーヒーミルク			●																																
	ドリンクサーバー													●													●									
	照焼きハンバーグ	●		●													●				●	●		●												
	アジフライ	●																			●															
	こんにゃくの甘辛炒め																				●															
	チャプチェ	●																			●															
	花野菜のイタリアンサラダ																				●	●														
	わかめスープ																						●													
	蒟蒻オレンジゼリー																																			
	千切りキャベツ																																			
共通	ごはん																																			
	コーヒー																																			
	コーヒーミルク			●																																
	ドリンクサーバー													●													●									
	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		●																			●															
卓上とんかつソース																																				









・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・2・3 月メニューアレルゲン表

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																												
3月		3・9・15・21・27日																												
分類	NO.6									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレシ	カシユー	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	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																													
昼食	牛乳			●																										
	コーヒー																													
	コーヒーミルク			●																										
	ドリンクサーバー													●															●	
	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														●							●							●	
	いちごゼリー																													
	千切りキャベツ																													
夕食	ごはん																													
	コーヒー																													
	コーヒーミルク			●																										
	ドリンクサーバー													●															●	
	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																													
共通	ごはん																													
	コーヒー																													
	コーヒーミルク			●																										
	ドリンクサーバー													●															●	
	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		●																			●	●								
卓上とんかつソース																														

・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。