

# 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 1月 3・9・15・21・27日	NO.2 4・10・16・22・28日	NO.3 5・11・17・23・29日	NO.4 6・12・18・24・30日	NO.5 1・7・13・19・25・31日	NO.6 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・29日	6・12・18・24・30日	1・7・13・19・25・31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



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	ボテトサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	ボテトサラダ	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					



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	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					



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	チャプチエ	野菜とビーフンの中華炒め	筑前煮	チャプチエ	野菜とビーフンの中華炒め
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者数が規定数(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。

\*個数制限を設ける場合がございます。

# 1・2・3月メニュー・アレルゲン表



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	N.O.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	オレンジ	カナッコツ	フルーツ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカッタツミア	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	●																			●											
	一口どんかつ	●	●	●																	●		●									
	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																															
夕食	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																				●											
	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																															
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	●																			●											
アレルギー表示	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、ご利用日当日に、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。

# 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	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	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	カナッコツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカッダツミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン			
3月	5・11・17・23・29日	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
朝食	ホイルウィンナー																							●								
	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																															
	牛乳					●																										
	コーヒー																															
	コーヒーミルク						●																									
	ドリンクサーバー																●												●			
昼食	葉めし																							●								
	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																															
	ごはん																															
	コーヒー																															
夕食	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																							●								
	チャブチエ	●																						●								
	花野菜のイタリアンサラダ																							●								
	わかめスープ																							●								
	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			●													●															●
	卓上とんかつソース																															
	青じそドレッシング	●																						●								
アレルギー表示	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		●																					●								

・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。

# 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	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	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	カナッコツ	フルーツ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカツダツミア	もも	やまいも	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																																
	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																																
	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	●																			●												
	ささみしそ巻きフライ	●																		●	●	●											
	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																																
	コーヒー																																
共通	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、ご利用日当日に、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。

# 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	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										特定原材料に準ずる品目																		
3月	1・7・13・19・25・31日										特定原材料に準ずる品目																		
分類	N.O.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	カナッコツ	フルーツ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカツツニア	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	●																			●	●							
	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																												
	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																												
	蒟蒻ぶどうゼリー																												
	千切りキャベツ																												
	ごはん																												
	コーヒー																												
共通	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）		●																		●								
アレルギー表示	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、ご利用日当日に、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。

# 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	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	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	カナッコツ	フルーツ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカツダツミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン		
朝食	ホイルウィンナー																									●					
	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	●		●																						●					
	ハター																														
	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	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																														
	ごはん																														
	コーヒー																														
夕食	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																														
	チャップチエ	●																									●				
	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	●																									●				
アレルギー表示	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		●																								●				
アレルギー表示	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、ご利用日当日に、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。

# 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	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	カナッコツ	フルーツ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカツダツミニア	もも	やまいも	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															●													●
	いちごゼリー																												
	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	●																		●									
	ささみしそ巻きフライ	●																		●	●								
	もやしと三色ピーマンの炒め																												
	野菜とピーフンの中華炒め																												
	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	●																		●									
	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、ご利用日当日に、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。