

# 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                                                                                | (1・7・13・19・25・31日)      | (2・8・14・20・26)                                              | (3・9・15・21・27日) | (4・10・16・22・28日) | (5・11・17・23・29日)  | (6・12・18・24・30日) |
| 11月                                                                                | (6・12・18・24・30日)        | (1・7・13・19・25日)                                             | (2・8・14・20・26日) | (3・9・15・21・27日)  | (4・10・16・22・28日)  | (5・11・17・23・29日) |
| 12月                                                                                | (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)  | (5・11・17・23・29日) |
|                                                                                    |                         |                                                             |                 |                  |                   |                  |
|    | チキンナゲット                 | ポイルウィンナー                                                    | ミートボール          | チキンナゲット          | ポイルウィンナー          | ミートボール           |
|                                                                                    | 厚焼き玉子                   | 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        |
|                                                                                    | ひじき煮                    | 野菜ときのこの蒸し和え                                                 | きんぴら            | ひじき煮             | 野菜ときのこの蒸し和え       | きんぴら             |
|                                                                                    | 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         |
|                                                                                    | 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 |                 |                  |                   |                  |
|                                                                                    |                         |                                                             |                 |                  |                   |                  |
|    | かしわめし                   | カレーライス                                                      | 菜めし             | かしわめし            | ハヤシライス            | ゆかりごはん           |
|                                                                                    | たぬきうどん                  | コロッケ                                                        | 味噌ラーメン          | わかめうどん           | メンチカツ             | 塩だしうどん           |
|                                                                                    | 一口とんかつ                  | 福神漬け                                                        | ハムカツ            | 甘酢肉団子            | 福神漬け              | 白身魚フライ           |
|                                                                                    | 豚入り野菜炒め                 |                                                             | ツナと野菜の炒め        | 豚入り野菜炒め          |                   | 蒸し焼売             |
|                                                                                    | 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           |                   | ツナと野菜の炒め         |
|                                                                                    | 共通                      | 千切りキャベツ ・ ごはん ・ フリードリンク                                     |                 |                  |                   |                  |
|                                                                                    |                         |                                                             |                 |                  |                   |                  |
|  | 鶏の唐揚げ                   | デミグラスソースハンバーグ                                               | 揚げギョウザ          | 鶏の唐揚げ            | デミグラスソースハンバーグ     | 揚げギョウザ           |
|                                                                                    | 回鍋肉                     | ハムサラダフライ                                                    | アジフライ           | 回鍋肉              | ハムサラダフライ          | ささみしそ巻きフライ       |
|                                                                                    | 大根と油揚げの煮物               | もやしと三色ピーマンの炒め                                               | こんにゃくの甘辛炒め      | 大根と油揚げの煮物        | こんにゃくの甘辛炒め        | もやしと三色ピーマンの炒め    |
|                                                                                    | ナポリタンパスタ                | チャブチェ                                                       | ナポリタンパスタ        | チャブチェ            | ナポリタンパスタ          | チャブチェ            |
|                                                                                    | 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       |
|                                                                                    | ミニたい焼き                  | ゼリー（アセロラまたはマスカット）                                           | プリン             | ミニたい焼き           | ゼリー（アセロラまたはマスカット） | プリン              |
| 共通                                                                                 | 千切りキャベツ ・ ごはん ・ 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。

# 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                                                                   |                                                                                   | 特定原材料                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       | 特定原材料に準ずる品目 |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
|-----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|----|-----|------|------|------|----|----|----|----|----|----|-----|----|-------|----|------|-----|------|--|
| 11月 |             | 6・12・18・24・30                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
| 12月 |             | 6・12・18・24・30                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
| 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 | 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       | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  | ●  |     |    |       |    |      |     |      |  |
|     | たぬきうどん      | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
|     | 一口とんかつ      | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     | ●  |       |    |      |     |      |  |
|     | 豚入り野菜炒め     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     | ●  |       |    |      |     |      |  |
|     | フライドポテト（塩味） |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     | ●  |       |    |      |     |      |  |
| 夕食  | 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    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     | ●    |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      | ●   |      |  |
|     | 鶏の唐揚げ       | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  | ●  |     |    |       |    |      |     |      |  |
|     | 回鍋肉         | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  | ●  |     | ●  |       |    |      | ●   |      |  |
|     | 大根と油揚げの煮物   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
|     | ナポリタンパスタ    | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
|     | 青菜のすまし汁     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
| 共通  | ミニたい焼き      | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |  |
|     | 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    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |       |             |    |     | ●    |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      | ●   |      |  |

・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                                                                      |                                                                                   | 特定原材料                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 特定原材料に準ずる品目 |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |  |
|----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|-----|------|---------|------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----------|----|------|-----|------|--|
| 11月      |                   | 1・7・13・19・25                                                                      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |  |
| 12月      |                   | 1・7・13・19・25・31                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |  |
| 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       | ポイルウィンナー          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     | ●  |          |    |      |     |      |  |
|          | オムレツ              | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    | ●        |    |      |     |      |  |
|          | 野菜ときのこの蒸し和え       | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  | ●   |    | ●        |    |      |     |      |  |
|          | 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       | カレー               | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    | ●        |    |      |     |      |  |
|          | コロッケ              | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |  |
|          | 福神漬け              | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |  |
|          | 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       | デミグラスソースハンバーグ     | ●                                                                                 |                                                                                   | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  | ●   |    | ●        |    |      |     | ●    |  |
|          | ハムサラダフライ          | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    | ●        |    |      |     |      |  |
|          | もやしと三色ビーマンの炒め     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |  |
|          | チャプチェ             | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |  |
|          | わかめスープ            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |  |
|          | ゼリー（アセロラまたはマスカット） |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |  |
|          | 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 |                | 3・9・15・21・27                                                                      |                                                                                   | 特定原材料                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 特定原材料に準ずる品目 |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
|-----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|-----|------|---------|------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----------|----|------|-----|------|
| 11月 |                | 2・8・14・20・26                                                                      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 12月 |                | 2・8・14・20・26                                                                      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 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 | やまいも | りんご | ゼラチン |
| 朝食  | ミートボール         | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    | ●  | ●  |     | ●  |          |    |      |     |      |
|     | スクランブルエッグ      | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |
|     | きんぴら           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |
|     | 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       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     | ●    |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      | ●   |      |
|     | ゆかりごはん         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | 味噌ラーメン         | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  | ●   |    | ●        |    |      |     |      |
|     | ハムカツ           | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  | ●   |    | ●        |    |      |     |      |
|     | ツナと野菜の炒め       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |
|     | フライドポテト（ガーリック） |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |
| 夕食  | 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       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     | ●    |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      | ●   |      |
|     | 揚げギョウザ         | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     | ●  |          |    |      |     |      |
|     | アジフライ          | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |
|     | こんにゃくの甘辛炒め     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | ナポリタンパスタ       | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 共通  | コーン入り中華スープ     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    | ●   |    |          |    |      |     |      |
|     | プリン            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      | ●   |      |
|     | 千切りキャベツ        |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | ごはん            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | コーヒー           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | コーヒーミルク        |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 共通  | 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          |                                                                                   | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      |     |      |
| 共通  | 卓上ソース          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    | ●  |     |    |          |    |      | ●   |      |
|     |                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |      |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |

・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。

# 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 | 特定原材料                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 特定原材料に準ずる品目 |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
|-----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|-----|------|---------|---------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----------|----|------|-----|------|
| 11月 | 3・9・15・21・27  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 12月 | 3・9・15・21・27  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 分類  | NO.4          |  |  |  |  |  |  |  |  | アーモンド       | あわび | いか | いくら | オレンジ | カシューナッツ | キウイフルーツ | 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         | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | 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         | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  | ●  |     | ●  |          |    |      |     |      |
|     | 豚入り野菜炒め       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    |    |    |     | ●  |          |    |      |     |      |
|     | コーンフライ        | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 夕食  | 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      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     | ●    |         |         |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      | ●   |      |
|     | 鶏の唐揚げ         | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  | ●  |     |    |          |    |      |     |      |
|     | 回鍋肉           | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  | ●  |     | ●  |          |    | ●    |     |      |
|     | 大根と油揚げの煮物     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | チャブチェ         | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | 青菜のすまし汁       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  |    |     |    |          |    |      |     |      |
| 共通  | ミニたい焼き        | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |         |         |    |    |    |    | ●  |    |     |    |          |    |      |     |      |
|     | 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      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     | ●    |         |         |    |    |    |    |    |    |     |    |          |    |      | ●   |      |

・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。



・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。

# 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      | 6・12・18・24・30 | 特定原材料                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 特定原材料に準ずる品目 |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |
|----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|-----|------|------|------|----|----|----|----|----|----|-----|----|-------|----|------|-----|------|
| 11月      | 5・11・17・23・29 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |
| 12月      | 5・11・17・23・29 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |
| 分類       | NO.6          |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 | やまいも | りんご | ゼラチン |
| 朝食       | ミートボール        | ●                                                                                 | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  | ●  |     | ●  |       |    |      |     |      |
|          | スクランブルエッグ     | ●                                                                                 | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     | ●  |       |    |      |     |      |
|          | きんぴら          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |
|          | 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       | ゆかりごはん        |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |
|          | 塩だしうどん        | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |
|          | 白身魚フライ        | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |
|          | 蒸し焼売          | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  | ●  |     | ●  |       |    |      |     |      |
|          | ツナと野菜の炒め      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |
|          | 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 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     |      |
|          | チャブチェ         | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    | ●  |    |     |    |       |    |      |     |      |
|          | コーン入り中華スープ    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    | ●   |    |       |    |      |     |      |
|          | プリン           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | ●                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |             |     |    |     |      |      |      |    |    |    |    |    |    |     |    |       |    |      |     | ●    |
|          | 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。