

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(月・金曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	856kcal	27.2g	15.2g	7.4g							
朝食 (豆腐ハンバーグ)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ						○			○
濃口しょうゆ						○			○		
みりん風											
さとう											
かたくり粉											
ポイルやさい	にんじん										
	いんげん										
ホタテ風味フライ	ホタテ風味フライ				○		○			○	かに
	キャノーラ油										
おひたし	こまつな										
	にんじん										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
キンピラ	ごぼう										
	にんじん										
	キャノーラ油										
	かつおだし顆粒										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	みりん風										
味噌汁	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
	かつおだし顆粒										
	だし入りみそ									○	
ご飯	米										
デザート	パイ缶										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま
	桜漬						○			○	
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま
ジュース	オレンジジュース										オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(火・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	821kcal	21.2g	20.6g	6.3g							
朝食 (オムレツ &ウインナー)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	オムレツ	ミートオムレツ				○		○			○
キャノーラ油											
ケチャップ											
ポイルウインナー	赤ウインナー				○	○				○	鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン
コロッケ	ミニコロッケ						○			○	
	キャノーラ油										
添え	きゃべつ										
ソテー	ほうれん草										
	コーン										
	キャノーラ油										
	しお										
	こしょう										
スパソテー	スパゲティ						○				
	キャノーラ油										
	ケチャップ										
	しお										
	こしょう										
味噌汁	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
	かつおだし顆粒										
	だし入りみそ									○	
ご飯	米										
デザート	パイン缶										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま
	桜漬						○			○	
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま
ジュース	オレンジジュース										オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(水・日曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	906kcal	24.5g	27.2g	6.8g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (サバの塩焼き)	サバの塩焼	さば									さば
		しお									
		キャノーラ油									
	ウインナー	ウインナー			○	○	○			○	鶏肉・豚肉
	コロッケ	ミニコロッケ						○		○	
		キャノーラ油									
	南瓜の煮つけ	かぼちゃ									
		かつおだし顆粒									
		さとう									
		りょうり酒									
		濃口しょうゆ						○		○	
	キンピラ	ごぼう									
		にんじん									
		キャノーラ油									
		かつおだし顆粒									
		さとう									
		濃口しょうゆ						○		○	
		みりん風									
	おひたし	こまつな									
		にんじん									
さとう											
濃口しょうゆ							○		○		
味噌汁	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
	かつおだし顆粒										
	だし入りみそ								○		
ご飯	米										
デザート	パイン缶										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ						○		○	ごま	
	桜漬						○		○		
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○		○	ごま	
ジュース	オレンジジュース									オレンジ	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	891kcal	26.0g	22.9g	7.6g								
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (肉団子と野菜の中華炒め)	肉団子と野菜の中華炒め	ミートボール			○	○	○			○	鶏肉・ごま	
		はくさい										
		たまねぎ										
		たけのこ										
		にんじん										
		きくらげ										
		とりがらスープの素									鶏肉	
		ごま油								○	ごま	
		かたくり粉										
	揚げシューマイ	しゅうまい					○	○			○	鶏肉・豚肉・ごま
		キャノーラ油										
	おひたし	こまつな										
		にんじん										
		さとう										
		濃口しょうゆ						○		○		
	こんにゃく キンピラ	こんにゃく										
		ミックスピーマン										
		キャノーラ油										
		かつおだし顆粒										
さとう												
濃口しょうゆ							○		○			
みりん風												
味噌汁	ふ					○						
	青ねぎ											
	わかめ											
	かつおだし顆粒											
	だし入りみそ								○			
ご飯	米											
デザート	パイン缶											
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○		○	ごま		
	桜漬						○		○			
	梅干											
	ごま昆布佃煮						○		○	ごま		
ジュース	オレンジジュース									オレンジ		

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(予備日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	810kcal	27.1g	15.9g	6.7g								
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (鮭の塩焼き)	鮭の塩焼	さけ										さけ
		しお										
		キャノーラ油										
	ウインナー	ウインナー				○	○	○			○	鶏肉・豚肉
	コロッケ	ミニコロッケ						○			○	
		キャノーラ油										
	南瓜の煮つけ	かぼちゃ										
		かつおだし顆粒										
		さとう										
		りょうり酒										
		濃口しょうゆ						○			○	
	キンピラ	ごぼう										
		にんじん										
		キャノーラ油										
		かつおだし顆粒										
		さとう										
		濃口しょうゆ						○			○	
		みりん風										
	おひたし	こまつな										
		にんじん										
さとう												
濃口しょうゆ						○			○			
味噌汁	ふ						○					
	青ねぎ											
	わかめ											
	かつおだし顆粒											
	だし入りみそ									○		
ご飯	米											
デザート	パイン缶											
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま	
	桜漬						○			○		
	梅干											
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま	
ジュース	オレンジジュース										オレンジ	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(月・金曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	944kcal	19.4g	33.0g	4.8g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (オムカレーライス)		食材名									
	オムカレーライス	米									
		たまねぎ									
		ミックスベジタブル									
		キャノーラ油									
		ケチャップ									
		しお									
		こしょう									
		オムライスシート				○				○	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
		ぶたにく									豚肉
		たまねぎ									
		にんじん									
		キャノーラ油									
		とろけるカレールウ					○			○	鶏肉・豚肉・やまいも
	野菜サラダ	きゃべつ									
		コーン									
		ブロッコリー									
		フレンチドレッシング(赤)								○	
	コロッケ	ミニコロッケ					○			○	
		キャノーラ油									
	スープ	たまねぎ									
		わかめ									
		ブイヨン									
	しお										
	こしょう										
デザート	ミニゼリー									りんご・オレンジ	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(火・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	868kcal	28.3g	28.8g	4.5g							
昼食 (スタミナ豚丼)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	スタミナ豚丼	米									
		ぶたにく									豚肉
		きやべつ									
		たまねぎ									
		にんじん									
		にら									
		キャノーラ油									
		焼き肉のたれ					○			○	ごま・りんご
	野菜たっぷり	ぶたにく									豚肉
	味噌汁	はくさい									
		だいこん									
		チンゲンサイ									
		にんじん									
		たけのこ									
		しいたけ									
		かつおだし顆粒									
		みそ								○	
	デザート	ミニゼリー									りんご・オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(水・日曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	894kcal	32.1g	25.2g	4.6g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
昼食 (かつ玉井)	食材名											
	かつ玉井	米										
		ぶたにく										豚肉
		しお										
		こしょう										
		こむぎ粉						○				
		パン粉						○			○	
		キャノーラ油										
		たまねぎ										
		にんじん										
		かつおだし顆粒										
		さとう										
		りょうり酒										
		濃口しょうゆ						○			○	
		たまご					○					
		グリーンピース										
	けんちん汁	とうふ									○	
		だいこん										
		にんじん										
		ごぼう										
		こんにゃく										
		さといも										
		うどんだし						○			○	
		青ねぎ										
	デザート	ミニゼリー										りんご・オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	906kcal	26.4g	29.8g	6.1g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (牛井)	食材名										
	牛井	米									
		ぎゅうにく									牛肉
		たまねぎ									
		にんじん									
		かつおだし顆粒									
		さとう									
		りょうり酒									
		濃口しょうゆ				○				○	
		紅ショウガ									
	豚汁	ぶたにく									豚肉
		だいこん									
		にんじん									
		ごぼう									
		たまねぎ									
		みそ								○	
		かつおだし顆粒									
	青ねぎ										
	デザート	ミニゼリー									りんご・オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(予備日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	845kcal	19.3g	27.0g	5.5g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
昼食(皿うどん)	食材名											
	皿うどん			○						○		
	ぶたにく										豚肉	
	はくさい											
	にんじん											
	きくらげ											
	たけのこ											
	ナルト巻				○							
	キャノーラ油											
	とりがらスープ										鶏肉	
	さとう											
	淡口しょうゆ						○			○		
	りょうり酒											
	しお											
	こしょう											
	ごま油									○	ごま	
	かたくり粉											
	ごはん	米										
	スープ	たまねぎ										
		わかめ										
とりがらスープ											鶏肉	
しお												
こしょう												
デザート	ミニゼリー										りんご・オレンジ	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(月・金曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1242kcal	36.3g	52.3g	9.5g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食 (豚肉の生姜炒め)		食材名										
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく									豚肉	
		たまねぎ										
		りょうり酒										
		しお										
		こしょう										
		キャノーラ油										
		しょうが										
		濃口しょうゆ						○			○	
		みりん風										
		かたくり粉										
	春巻	春巻						○			鶏肉・ごま	
		キャノーラ油										
	竹輪磯香揚げ	ちくわ									○	豚肉
		こむぎ粉						○				
		青のり										
		キャノーラ油										
	添え	きやべつ										
	にんじんしりしり	にんじん										
		豆苗									○	
		あぶらあげ									○	
		かつおだし顆粒										
		ごま油									○	ごま
		キャノーラ油										
	スパゲティー	スパゲティ						○				
		キャノーラ油										
		カレー粉										
		しお										
		こしょう										
	ナスの揚げ浸し	なす									○	
キャノーラ油												
かつおだし顆粒												
濃口しょうゆ							○			○		
みりん風												
ご飯	米											
味噌汁	とうふ									○		
	青ねぎ											
	かつおだし顆粒											
	だし入りみそ									○		
デザート	みかん缶											
フライドポテト	フレンチポテト											
	キャノーラ油											
	しお											
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま	
	桜漬						○			○		
	梅干											
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(火・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1187kcal	43.9g	44.1g	8.7g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食 (鶏の唐揚げ)		食材名									
	鶏の唐揚げ	とりにく									鶏肉
		しお									
		こしょう									
		濃口しょうゆ			○					○	
		りょうり酒									
		しょうが									
		にんにく									
		かたくり粉									
		こむぎ粉			○						
		キャノーラ油									
	添え	きやべつ									
	ミニグラタン	プチグラタン			○	○	○			○	豚肉
	インゲンサラダ	いんげん									
		たまねぎ									
		コーン									
		マヨネーズ			○					○	
	スパ和え	スパゲティ					○				
		青しそドレッシング					○			○	鶏肉
		しお									
		こしょう									
	きりぼし大根煮	きりぼし大根									
		にんじん									
		あぶらあげ								○	
		きぬさや									
		かつおだし顆粒									
		さとう									
		濃口しょうゆ				○				○	
		みりん風									
	ご飯	米									
	味噌汁	とうふ								○	
		青ねぎ									
かつおだし顆粒											
だし入りみそ									○		
デザート	みかん缶										
フライドポテト	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
	しお										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ				○	○			○	ごま	
	桜漬					○			○		
	梅干										
	ごま昆布佃煮					○			○	ごま	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(水・日曜日)

熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルギー							
				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
1184kcal	32.8g	43.6g	11.6g								
煮込み ハンバーグ	食材名										
	焼ハンバーグ					○				○	豚肉・鶏肉
	きのこミックス										
	キャノーラ油										
	ビーフシチューの素					○	○			○	豚肉・鶏肉
	ケチャップ ブイヨン										
添え	きゃべつ										
エビグラタンフライ	エビグラタンフライ				○	○				○	えび
	キャノーラ油										
ツナピーマン	ピーマン										
	たまねぎ										
	にんじん										
	ツナ缶								○		
	しお										
	こしょう										
	とりがらスープ										鶏肉
	ごま油								○		ごま
スパソテー	スパゲティ					○					
	キャノーラ油										
	パセリ										
	しお										
	こしょう										
ナムル	もやし										
	にんじん										
	きゅうり										
	さとう										
	濃口しょうゆ					○				○	
	ごま油								○		ごま
ご飯	米										
味噌汁	とうふ								○		
	青ねぎ										
	かつおだし顆粒										
	だし入りみそ								○		
デザート	みかん缶										
フライドポテト	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
	しお										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま
	桜漬						○			○	
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま

夕食（煮込みハンバーグ）

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(木曜日)

熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1221kcal	42.5g	45.0g	10.1g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
照り焼きチキン	食材名										
	とりにく										鶏肉
	しお										
	こしょう										
	キャノーラ油										
	たまねぎ										
	濃口しょうゆ						○			○	
	みりん風										
	りょうり酒										
	かたくり粉										
添え	きやべつ										
コロッケ	ミートコロッケ				○	○				○	牛肉・豚肉
	キャノーラ油										
竹輪カレー風味揚げ	ちくわ									○	豚肉
	こむぎ粉					○					
	カレー粉										
	キャノーラ油										
南瓜サラダ	かぼちゃ										
	ブロッコリー										
	マヨネーズ				○					○	
	しお										
	こしょう										
スパ和え	スパゲティ					○					
	青しそドレッシング					○				○	鶏肉
	しお										
	こしょう										
ひじき煮	ひじき										
	にんじん										
	あぶらあげ									○	
	キャノーラ油										
	かつおだし顆粒										
	さとう										
	りょうり酒										
	濃口しょうゆ					○				○	
ご飯	米										
味噌汁	とうふ									○	
	青ねぎ										
	かつおだし顆粒										
	だし入りみそ									○	
デザート	みかん缶										
フライドポテト	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
	しお										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま
	桜漬						○			○	
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま

夕食（照り焼きチキン）

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年秋冬メニュー(予備日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1204kcal	37.8g	45.7g	10.0g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食 (ポークチャップ)		食材名										
	ポークチャップ	ぶたにく									豚肉	
		しお										
		こしょう										
		キャノーラ油										
		ケチャップ										
		ウスターソース								○	りんご	
		濃口しょうゆ			○					○		
		りょうり酒										
	添え	きやべつ										
	コロッケ	コーンコロッケ				○	○				○	牛肉・豚肉
		キャノーラ油										
	竹輪天ぷら	ちくわ									○	豚肉
		こむぎ粉					○					
		キャノーラ油										
	ポイル野菜 &素揚げ	にんじん										
		いんげん										
		フレンチポテト										
		キャノーラ油										
	スパソテー	スパゲティ						○				
		キャノーラ油										
		カレー粉										
		しお										
		こしょう										
	ひじき煮	ひじき										
		にんじん										
		あぶらあげ									○	
		キャノーラ油										
かつおだし顆粒												
さとう												
りょうり酒												
濃口しょうゆ						○				○		
ご飯	米											
味噌汁	とうふ									○		
	青ねぎ											
	かつおだし顆粒											
	だし入りみそ									○		
デザート	みかん缶											
フライドポテト	フレンチポテト											
	キャノーラ油											
	しお											
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま	
	桜漬						○			○		
	梅干											
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております