

信太山青少年野外活動センター 2017年夏メニュー(月・金曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1253kcal	36.3g	52.3g	9.1g	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	ゼリーの素											
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年夏メニュー(火・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1198kcal	43.9g	44.1g	8.5g	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	ゼリーの素										
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年夏メニュー(水・日曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1198kcal	32.1g	41.5g	11.1g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
ハンバーグ おろしソース	ハンバーグ						○			○	豚肉・鶏肉
	キャノーラ油										
	だいこん										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	りょうり酒										
	みりん風										
	しょうが										
	ブイヨン										
	かたくり粉										
	青ねぎ										
	添え	きやべつ									
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										
	ケチャップ										
	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	ゼリーの素										
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年夏メニュー(木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1232kcal	42.5g	45.0g	9.8g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食 (照り焼きチキン)	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	ゼリーの素											
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年夏メニュー(予備日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1215kcal	37.6g	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	ゼリーの素											
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年夏メニュー(月・金曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	850kcal	27.3g	15.2g	7.2g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (豆腐ハンバーグ)	食材名											
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ			○					○	鶏肉	
		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	みかん缶										
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年夏メニュー(火・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	856kcal	21.8g	22.3g	6.1g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (肉じゃが)		食材名									
	肉じゃが	ぎゅうにく									牛肉
		じゃがいも									
		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			○					○	
		グリーンピース									
	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	みかん缶									
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年夏メニュー(水・日曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	900kcal	24.6g	27.2g	6.5g							
朝食 (サバの塩焼き)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	サバの塩焼	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					○	○			○	鶏肉
	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	みかん缶										
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年夏メニュー(木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	815kcal	21.3g	20.6g	6.2g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (オムレツ)		食材名									
	オムレツ	ミートオムレツ	○		○					○	鶏肉・ゼラチン
		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
	コロツケ	ミニコロツケ		○	○					○	鶏肉
		キャノーラ油									
	添え	きやべつ									
	ソテー	ほうれん草									
		コーン									
		キャノーラ油									
		しお									
		こしょう									
	スパツテー	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	みかん缶									
	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年夏メニュー(予備日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	804kcal	27.2g	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					○	○			○	鶏肉
		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	みかん缶											
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年夏メニュー(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					○	○		○	鶏肉
		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年夏メニュー(火・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	851kcal	26.0g	30.8g	2.9g							
昼食 (甘辛豚丼)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	甘辛豚丼	米									
	ぶたにく										豚肉
	たまねぎ										
	もやし										
	ミックスピーマン										
	だし入りみそ									○	
	しょうが										
	にんにく										
	さとう										
	りょうり酒										
	濃口しょうゆ						○			○	
	キャノーラ油										
冷し鶏塩うどん	うどん						○				
	ぶっかけつゆ 鶏しお									○	ごま・鶏肉
	とりにく										鶏肉
	きゅうり										
	もやし										
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年夏メニュー(水・日曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	988kcal	34.6g	29.0g	5.1g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (カツ玉井)	食材名										
	カツ玉井	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									
	冷しきつねうどん	うどん			○						
		めんつゆ			○					○	さば
		味付いなりあげ			○					○	
		かまぼこ			○						
	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年夏メニュー(木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	804kcal	19.8g	19.2g	3.1g								
昼食 (牛井)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
	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										
	冷し梅かつお 風味うどん	うどん						○				
		ぶっかけつゆ 梅かつお						○			○	さば
		だいこんおろし										
		わかめ										
		天かす						○			○	
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年夏メニュー(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				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	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