

信太山青少年野外活動センター 2016年夏 月曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	995kcal	29.3g	29.1g	7.3g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
サバの塩焼	サバ										さば
	しお										
	キャノーラ油										
肉団子の煮物	ミートボール				○	○	○			○	鶏肉・ごま
	かぼちゃ										
	インゲン										
	顆粒かつおだしの素										
	濃口しょうゆ						○			○	
	さとう										
	りょうり酒										
おひたし	小松菜										
	にんじん										
	濃口しょうゆ						○			○	
	さとう										
キンピラ	ゴボウ										
	にんじん										
	ごま油									○	ごま
	みりん風										
	顆粒かつおだしの素										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	ごま										ごま
ビーフン和え	ビーフン										
	にんじん										
	中華ドレッシング						○			○	ごま・さば・鶏肉
	パセリ										
味噌汁	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
	顆粒かつおだしの素										
	白みそだし入り									○	
ご飯	精白米										
デザート	プリン					○					ゼラチン
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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	736kcal	19.2g	8.8g	6.6g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
冷しきつね うどん	うどん※そばと同じ製造ラインです						○				
	めんつゆ						○			○	さば
	味付いなりあげ						○			○	
	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
メンチカツ	メンチカツ					○	○			○	牛肉・豚肉
	キャノーラ油										
山菜ごはん	精白米										
	山菜漬						○			○	
	にんじん										
	うどんだし						○			○	
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 2016年 夏メニュー 月曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1231kcal	36.8g	44.5g	9.8g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食		食材名									
	ミックスフライ	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									
		白身魚フライ						○		○	
		ハムサラダフライ				○	○	○		○	鶏肉・豚肉・ゼラチン
		キャノーラ油									
	ソース	とんかつソース									りんご
		ケチャップ									
	添え	きやべつ									
		にんじん									
	ポイル野菜 &素揚げ	ブロッコリー									
		にんじん									
		フレンチポテト									
		キャノーラ油									
	ひじき煮	ひじき									
		にんじん									
		あぶらあげ								○	
		グリーンピース									
		ごま油								○	ごま
		顆粒かつおだしの素									
		さとう									
		りょうり酒									
		濃口しょうゆ					○			○	
	ご飯	精白米									
	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										
味噌汁	とうふ								○		
	青ねぎ										
	顆粒かつおだしの素										
	白みそだし入り								○		
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 2016年 夏メニュー 火曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	815kcal	24.6g	20.3g	4.5g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
	スクランブル	たまご			○							
		キャノーラ油										
		ケチャップ										
	白身魚フライ	白身魚フライ					○			○		
		キャノーラ油										
	ポイルウインナー	ポークウインナー									豚肉	
	ソテー	インゲン										
		コーン										
		キャノーラ油										
		しお										
	添え	こしょう										
		きゃべつ										
		にんじん										
		トマト										
	スープ	ブロッコリー										
		たまねぎ										
		ミックスベジタブル										
		ブイヨン										
	ご飯	しお										
こしょう												
デザート	精白米											
ふりかけ・漬物	プリン	プリンの素				○					ゼラチン	
	かつおふりかけ					○	○			○	ごま	
	桜漬						○			○		
	梅干											
	ごま昆布佃煮					○			○	ごま		

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1022kcal	24.1g	33.9g	4.7g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
昼食	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
	ハヤシライス	精白米										
		ぎゅうにく										牛肉
		たまねぎ										
		にんじん										
		キャノーラ油										
		ビーフシチューの素					○	○			○	豚肉・鶏肉
		じゃがいも										
		キャノーラ油										
		パセリ										
		メンチカツ	メンチカツ					○	○			○
	キャノーラ油											
	野菜サラダ	きゃべつ										
		コーン										
		ブロッコリー										
		赤ドレッシング									○	
	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 2016年夏 火曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1171kcal	44.5g	41.3g	9.8g								
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
チキンソテー おろしソース	とりにく										鶏肉	
	しお											
	こしょう											
	りょうり酒											
	かたくり粉											
	キャノーラ油											
	大根おろし											
	ポン酢						○			○		
	かたくり粉											
	青ねぎ											
	添え	きゃべつ										
		にんじん										
	ポイル野菜 &素揚げ	ブロッコリー										
にんじん												
フレンチポテト												
キャノーラ油												
磯辺揚げ	ちくわ									○	豚肉	
	こむぎ粉						○					
	青のり											
	キャノーラ油											
きりぼし大根煮	きりぼし大根											
	にんじん											
	あぶらあげ									○		
	グリーンピース											
	顆粒かつおだしの素											
	さとう											
	濃口しょうゆ						○			○		
	みりん風											
ご飯	精白米											
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											
味噌汁	とうふ									○		
	青ねぎ											
	顆粒かつおだしの素											
	白みそだし入り									○		
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

夕食

信太山青少年野外活動センター 2016年夏 水・金・日曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	869kcal	28.8g	18.0g	6.8g							
朝食	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	鮭の塩焼き	さけ									
しお											
キャノーラ油											
ウインナーソーテ	ウインナー				○	○	○			○	鶏肉・豚肉・ゼラチン
	キャノーラ油										
ミニコロッケ	ミニコロッケ					○	○			○	鶏肉
	キャノーラ油										
炊き合わせ	かぼちゃ										
	顆粒かつおだしの素										
	濃口しょうゆ						○			○	
	さとう										
	りょうり酒										
キンピラ	ゴボウ										
	にんじん										
	ごま油									○	ごま
	みりん風										
	顆粒かつおだしの素										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	ごま										ごま
おひたし	小松菜										
	にんじん										
	濃口しょうゆ						○			○	
	さとう										
味噌汁	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
	顆粒かつおだしの素										
	白みそだし入り									○	
ご飯	精白米										
デザート	プリン					○					ゼラチン
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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	884kcal	30.5g	18.9g	4.3g							
昼食	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	チキンカツ玉丼	精白米									
とりにく										鶏肉	
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											
たまご				○							
濃口しょうゆ						○			○		
さとう											
顆粒かつおだしの素											
グリーンピース											
ミニうどん		うどん※そばと同じ製造ラインです						○			
	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
	めんつゆ						○			○	そば
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 2016年 夏メニュー 水・金曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1121kcal	34.9g	40.0g	8.9g							
夕食	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	豚肉の 生姜炒め	ぶたにく									
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											
春巻き		春巻き						○			○
	キャノーラ油										
添え	きやべつ										
	にんじん										
ポイル野菜& 素揚げ	ブロッコリー										
	にんじん										
	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
ナスの揚げ浸し	ナス乱切									○	
	キャノーラ油										
	顆粒かつおだしの素										
	濃口しょうゆ						○			○	
	みりん風										
ご飯	精白米										
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										
味噌汁	とうふ									○	
	青ねぎ										
	顆粒かつおだしの素										
	白みそだし入り									○	
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 2016年夏 木曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	995kcal	29.3g	29.1g	7.3g								
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食	サバの塩焼	サバ									さば	
		しお										
		キャノーラ油										
	肉団子の煮物	ミートボール			○	○	○				○	鶏肉・ごま
		かぼちゃ										
		インゲン										
		顆粒かつおだしの素										
		濃口しょうゆ					○				○	
		さとう										
		りょうり酒										
	おひたし	小松菜										
		にんじん										
		濃口しょうゆ					○				○	
		さとう										
	キンピラ	ゴボウ										
		にんじん										
		ごま油									○	ごま
		みりん風										
		顆粒かつおだしの素										
		さとう										
		濃口しょうゆ					○				○	
	ごま										ごま	
	ピーマン和え	ピーマン										
		にんじん										
		中華ドレッシング					○				○	ごま・さば・鶏肉
		パセリ										
	味噌汁	ふ					○					
青ねぎ												
わかめ												
顆粒かつおだしの素												
白みそだし入り										○		
ご飯	精白米											
デザート	プリン									○	ゼラチン	
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	

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	853kcal	25.3g	24.7g	3.4g								
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
ボルゴライス	精白米											
	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
	トッピング	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												
ソース	ビーフシチューの素					○	○			○	豚肉・鶏肉	
	トマトホール缶											
	ケチャップ											
	ブイヨン											
	さとう											
	しお											
	こしょう											
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 2016年 夏メニュー 木・土曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1181kcal	35.2g	36.6g	9.7g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食	ハンバーグ おろしソース				食材名		○	○		○	牛肉・鶏肉
	ハンバーグ					○	○			○	牛肉・鶏肉
	キャノーラ油										
	大根おろし										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	りょうり酒										
	みりん風										
	かたくり粉										
	白身魚フライ& ポテト				白身魚フライ			○		○	
					フレンチポテト						
					キャノーラ油						
	添え				きゃべつ						
					にんじん						
	ポイル野菜 グラッセ				ブロッコリー						
					にんじん						
					ブイヨン						
					さとう						
	スパソテー				スパゲティ			○			
					ケチャップ						
					キャノーラ油						
	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				精白米						
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							
味噌汁				とうふ					○		
				青ねぎ							
				顆粒かつおだしの素							
				白みそだし入り					○		
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 2016年夏 土曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	838kcal	21.9g	18.4g	6.1g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食	食材名										
	オムレツ&ウインナー	ミートオムレツ			○		○			○	鶏肉・ゼラチン
		ポークウインナー									豚肉
		キャノーラ油									
		ケチャップ									
	コロッケ	ミニコロッケ				○	○			○	鶏肉
		キャノーラ油									
	ソテー	小松菜									
		コーン									
		キャノーラ油									
		しお									
	添え	こしょう									
		きゃべつ									
	ピーマン和え	にんじん									
		ピーマン									
		にんじん									
		しお									
		こしょう									
	味噌汁	パセリ									
		ふ				○					
青ねぎ											
わかめ											
顆粒かつおだしの素											
ご飯	白みそだし入り								○		
	精白米										
デザート	プリン				○					ゼラチン	
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	

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	736kcal	19.2g	8.8g	6.6g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食	食材名										
	冷しきつねうどん	うどん※そばと同じ製造ラインです						○			
		めんつゆ						○		○	さば
		味付いなりあげ						○		○	
		ふ						○			
		青ねぎ									
		わかめ									
	山菜ごはん	精白米									
		山菜漬						○		○	
		にんじん									
うどんだし							○		○		
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 2016年夏 日曜日

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1140kcal	33.0g	47.3g	6.8g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食		食材名									
	ホイコーロー	ぶたにく									豚肉
		あつあげ								○	
		たまねぎ									
		きゃべつ									
		しお									
		こしょう									
		キャノーラ油									
		ホイコーローの素			○					○	りんご
		しょうが									
		かたくり粉									
		ピーマン									
		シューマイ& チキンナゲット	しゅうまい		○	○				○	鶏肉・豚肉・ごま
			チキンナゲット	○	○	○				○	鶏肉
			キャノーラ油								
		ポイル野菜& 素揚げ	ブロッコリー								
			にんじん								
			フレンチポテト								
			キャノーラ油								
		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	精白米									
	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									
	味噌汁	とうふ							○		
		青ねぎ									
		顆粒かつおだしの素									
		白みそだし入り							○		
	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