

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	994kcal	21.8g	22.2g	3.1g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
焼きそば	食材名										
	焼そば用めん※そばと同じ製造ラインです				○		○			○	
	豚肉										豚肉
	キャベツ										
	玉ネギ										
	もやし										
	人参										
	ピーマン										
	キャノーラ油										
	塩・コショウ										
	焼きそばソース							○		○	桃・りんご・エビ・鶏肉・豚肉
	米	精白米									

※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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	757kcal	19.9g	22.3g	5.3g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
豚汁	食材名										
	豚肉										豚肉
	大根										
	竹輪									○	豚肉
	人参										
	ゴボウ										
	白菜										
	こんにやく										
	玉ネギ										
	うす揚げ									○	
	もやし										
	青ねぎ										
	顆粒かつおだしの素						○				
	塩										
	赤みそ									○	
	キャノーラ油										
米	精白米										

※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 野外自炊メニュー

2017.3改訂

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	957kcal	19.9g	25.8g	4.3g							
肉じゃが	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	牛肉										牛肉
	じゃが芋										
	人参										
	玉ネギ										
	糸こんにゃく										
	グリーンピース										
	キャノーラ油										
	顆粒かつおだしの素					○					
	砂糖										
	濃口醤油						○			○	
	料理酒										
	米	精白米									
	デザート	グレープゼリー									りんご

※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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	979kcal	22.2g	26.8g	5g							
クリームシチュー	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	肉団子				○	○	○			○	鶏肉・ごま
	じゃが芋										
	玉ネギ										
	人参										
	クリームシチューの素					○	○			○	鶏肉・豚肉
	牛乳					○					
	グリーンピース										
	マーガリン					○				○	
	塩										
	コシヨー										
	米	精白米									
	デザート	グレープゼリー									りんご

※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 野外自炊メニュー

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	807kcal	21.2g	17.8g	4.2g							
ハヤシライス	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	牛肉										牛肉
	玉ネギ										
	人参										
	グリーンピース										
	マーガリン					○				○	
	ビーフシチューの素					○	○			○	鶏肉・豚肉
	塩										
	コシヨー										
米	精白米										
デザート	グレープゼリー									りんご	

※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 野外自炊メニュー

2017.3改訂

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	884kcal	20.2g	21.8g	4.9g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
カレーライス	食材名										
	牛肉										牛肉
	玉ネギ										
	じゃが芋										
	人参										
	マーガリン					○				○	
	SBとろけるカレー(甘口)						○			○	鶏肉・豚肉・やまいも
	塩										
	コンヨー										
	福神漬									○	ごま
米	精白米										
デザート	グレープゼリー										
											りんご

※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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	1271kcal	39.7g	48.9g	5.4g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
カレーライス	食材名										
	牛肉										牛肉
	玉ネギ										
	じゃが芋										
	人参										
	マーガリン					○				○	
	SBとろけるカレー(甘口)						○			○	鶏肉・豚肉・やまいも
	塩										
	コンヨー										
	福神漬									○	ごま
トンカツ	豚肉										豚肉
	塩										
	コンヨー										
	小麦粉						○				
	パン粉						○			○	
	キャノーラ油										
米	精白米										
デザート	グレープゼリー										
											りんご

※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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	1199kcal	35.2g	44.4g	6g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
カレーライス	食材名										
	牛肉										牛肉
	玉ネギ										
	じゃが芋										
	人参										
	マーガリン					○				○	
	SBとろけるカレー(甘口)						○			○	鶏肉・豚肉・やまいも
	塩										
	コンヨー										
	福神漬									○	ごま
唐揚げ	鶏肉										鶏肉
	塩										
	コンヨー										
	ニンニク										
	土生姜										
	濃口醤油						○			○	
	料理酒										
	片栗粉										
	キャノーラ油										
米	精白米										
デザート	グレープゼリー										
											りんご

※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 野外自炊メニュー

2017.3改訂

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	938kcal	30.6g	19.3g	2g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
すき焼き風煮込み	食材名										
	牛肉										牛肉
	白菜										
	玉ネギ										
	人参										
	糸こんにゃく										
	麩						○				
	豆腐									○	
	うどん※そばと同じ製造ラインです						○				
	白ネギ										
	キャノーラ油										
	砂糖										
	濃口醤油						○			○	
	米	精白米									
	デザート	グレープゼリー									りんご

※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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)						
	333kcal	2.9g	19.5g	0.1g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
ポテト	食材名										
	フライドポテト	シューストリングポテト									
		キャノーラ油									
		塩									

※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 野外自炊メニュー

2017.3改訂

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)							
	938kcal	36.7g	27.3g	3.7g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
鉄板焼きA	食材名											
	鉄板焼き	牛肉										牛肉
		ポークウインナー		○	○							豚肉
		豚肉										豚肉
		玉ネギ										
		キャベツ										
		もやし										
		ピーマン										
		しいたけ										
		とうもろこし										
		キャノーラ油										
		焼き肉のタレ				○				○		りんご・ごま
		塩										
		コシヨー										
		米	精白米									
デザート	グレープゼリー										りんご	

※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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン(食品中)							
	848kcal	37.6g	28.8g	6g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
鉄板焼き(そば)B	食材名											
	鉄板焼き	牛肉										牛肉
		ポークウインナー		○	○							豚肉
		豚肉										豚肉
		玉ネギ										
		キャベツ										
		もやし										
		ピーマン										
		しいたけ										
		とうもろこし										
		キャノーラ油										
		焼き肉のタレ				○				○		りんご・ごま
		塩										
		コシヨー										
		焼そば	焼そば用めん※そばと同じ製造ラインです	○		○					○	
キャノーラ油												
焼きそばソース					○				○		桃・りんご・エビ・鶏肉・豚肉	
デザート	グレープゼリー										りんご	

※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