

## 信太山青少年野外活動センター 2017年春メニュー(月・木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	815kcal	21.3g	20.6g	6.3g							
朝食 (オムレツ)	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					○	○			○	鶏肉
	キャノーラ油										
添え	きやべつ										
	にんじん										
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										
	顆粒かつおだしの素										
	だし入りみそ									○	
ご飯	精白米										
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

※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年春メニュー(火・日曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	900kcal	24.6g	27.2g	6.8g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
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					○	○			○	鶏肉
	キャノーラ油										
南瓜の煮つけ	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	ごぼう										
	にんじん										
	キャノーラ油										
	みりん風										
	顆粒かつおだしの素										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
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										
	だし入りみそ									○	
ご飯	精白米										
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

※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年春メニュー(水・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	863kcal	22.2g	20.8g	6.5g	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									
		顆粒かつおだしの素									
		さとう									
		りょうり酒									
		濃口しょうゆ			○					○	
		グリーンピース									
	ホタテ風味フライ	ホタテ風味フライ			○					○	
		キャノーラ油									
	おひたし	小松菜									
		にんじん									
		濃口しょうゆ			○					○	
		さとう									
	こんにゃくキンピラ	こんにゃく									
		ピーマンMIX									
		キャノーラ油									
		みりん風									
		顆粒かつおだしの素									
		さとう									
		濃口しょうゆ			○					○	
	ご飯	精白米									
	味噌汁	ふ			○						
		青ねぎ									
		わかめ									
		顆粒かつおだしの素									
		だし入りみそ								○	
	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	

※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年春メニュー(金曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	796kcal	26.6g	13.3g	6.8g	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									
	添え	きゃべつ									
	ポイルやさい	にんじん									
		いんげん									
	ポイルウインナー	ウインナー				○	○	○		○	鶏肉・豚肉
	おひたし	小松菜									
		にんじん									
		濃口しょうゆ						○		○	
		さとう									
	ビーフン和え	ビーフン									
		にんじん									
		ピーマン									
		しお									
		こしょう									
		パセリ									
	味噌汁	ふ						○			
		青ねぎ									
		わかめ									
		顆粒かつおだしの素									
		だし入りみそ								○	
	ご飯	精白米									
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	

※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年春メニュー(月・金曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	768kcal	21.9g	17.1g	5.8g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
昼食 (牛井)	食材名											
	牛井	精白米										
		ぎゅうにく										牛肉
		たまねぎ										
		にんじん										
		顆粒かつおだしの素										
		さとう										
		りょうり酒										
		濃口しょうゆ				○					○	
		紅ショウガ										
		具たくさんの お味噌汁	とうふ									○
	だいこん											
	にんじん											
	ごぼう											
	こんにゃく											
	さといも											
	顆粒かつおだしの素											
	だし入りみそ										○	
	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

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルギー						
	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	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			○						
		しお									
		こしょう									
		キャノーラ油									
		とりがらスープの素									鶏肉
		さとう									
		淡口しょうゆ					○			○	
		りょうり酒									
		ごま油								○	ごま
		かたくり粉									
	ごはん	精白米									
	スープ	たまねぎ									
		わかめ									
とりがらスープの素										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年春メニュー(水曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	944kcal	19.4g	33.0g	4.8g							
昼食 (オムカレー ライス)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	オムカレーライス	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											
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	
オムライスシート				○		○			○	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	
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年春メニュー(木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	868kcal	28.0g	19.7g	5.1g							
昼食 (メンチカツ玉井)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	メンチカツ玉井	精白米									
	メンチカツ					○	○			○	鶏肉・豚肉・ゼラチン
	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										
	りょうり酒										
	顆粒かつおだしの素										
	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年春メニュー(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 (カツ玉丼)	食材名											
	カツ玉丼	精白米										
		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										
		たまご					○					
		濃口しょうゆ						○			○	
		さとう										
		りょうり酒										
		顆粒かつおだしの素										
		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年春メニュー(月・金曜日)

熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1236kcal	41.6g	46.6g	9.8g	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										
紅ショウガ揚げ	ちくわ									○	豚肉
	こむぎ粉					○					
	紅ショウガ										
	キャノーラ油										
ポイル野菜&素揚げ	いんげん										
	にんじん										
	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
スパンテー	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										
	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										
味噌汁	とうふ									○	
	青ねぎ										
	顆粒かつおだしの素										
	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

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年春メニュー(火曜日)

熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
1225kcal	34.2g	46.2g	9.2g							
				食材名						
ロース豚カツ	ローストンカツ					○			○	豚肉
	キャノーラ油									
添え	きやべつ									
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									
	ブロッコリー									
	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									
	ケチャップ									
	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									
	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									
味噌汁	とうふ								○	
	青ねぎ									
	顆粒かつおだしの素									
	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

夕食(ロース豚カツ)

※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年春メニュー(水曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1275kcal	47.2g	47.6g	8.9g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食 (鶏の唐揚げ)	鶏の唐揚げ				食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		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										
		こむぎ粉			○							
		かたくり粉										
		キャノーラ油										
		添え	きやべつ									
		白身魚フライ	白身魚フライ					○			○	
			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									
		ポイル野菜 &素揚げ	いんげん									
			にんじん									
			フレンチポテト									
			キャノーラ油									
		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									
			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										
	味噌汁	とうふ								○		
		青ねぎ										
		顆粒かつおだしの素										
		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年春メニュー(木曜日)

	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	いんげん										
		にんじん										
		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												
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											
味噌汁	とうふ									○		
	青ねぎ											
	顆粒かつおだしの素											
	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年春メニュー(土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1327kcal	35.6g	60.4g	9.0g	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
		しお									
		こしょう									
		りょうり酒									
		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									
	添え	きやべつ									
	春巻	春巻			○					○	鶏肉・ごま
		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									
	ボイル野菜 &素揚げ	いんげん									
		にんじん									
		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									
	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									
	味噌汁	とうふ								○	
青ねぎ											
顆粒かつおだしの素											
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年春メニュー(日曜日)

熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルギー							
	1213kcal	31.1g	42.0g	10.1g	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	食材名										
	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										
ボイル野菜 &素揚げ	いんげん										
	にんじん										
	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
スパゲティー	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	精白米										
味噌汁	とうふ								○		
	青ねぎ										
	顆粒かつおだしの素										
	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	

夕食（ハンバーグおろしソース）

※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