

信太山青少年野外活動センター 2018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						
	900kcal	28.4g	24.9g	7.8g	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)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	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									鶏肉
		ごま油								○	ごま
		かたくり粉									
だしまき	だしまき			○		○				○	
ウインナー	赤ウインナー			○	○					○	鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン
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 2018年春メニュー(火・土曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	872kcal	23.3g	25.2g	6.6g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (オムレツ &ウインナー)		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	
コロッケ	ミニコロッケ						○		○		
	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 2018年春メニュー(水・日曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	934kcal	25.6g	29.6g	6.9g							
	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						○			○	
	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

朝食（サバの塩焼き）

※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 2018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						
	856kcal	27.2g	15.2g	7.4g							
	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						○			○	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	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

朝食（豆腐ハンバーグ）

※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