

信太山青少年野外活動センター 2018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						
	900kcal	28.4g	24.9g	7.8g							
	食材名				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)	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											
みりん風											
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	

※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						
	872kcal	23.3g	25.2g	6.6g							
	食材名				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)	オムレツ	ミートオムレツ			○		○			○
キャノーラ油											
ケチャップ											
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							
	934kcal	25.6g	29.6g	6.9g								
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (サバの塩焼き)	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		

※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年夏メニュー(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							
朝食 (豆腐ハンバーグ)	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						○			○
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

※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年夏メニュー(予備日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	810kcal	27.1g	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						○			○	
		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						
	910kcal	20.3g	29.0g	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									
		とろけるカレーパウダー					○			○	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					○			○	
		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 2018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						
	757kcal	29.3g	18.8g	4.2g							
昼食 (甘辛豚丼 & 冷し鶏うどん)	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									
		白みそだし入り								○	
		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									
	冷し鶏うどん	うどん					○				
		めんつゆ					○			○	さば
		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 2018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	5.2g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (かつ玉井 & 冷しきつねうどん)	食材名										
	かつ玉井	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						○			○
		味付けいなりあげ						○			○
		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 2018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							
	812kcal	20.5g	19.2g	4.4g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
昼食 (牛丼 & 冷し卸うどん)	食材名											
	牛丼	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										
		冷し卸うどん	うどん						○			
	めんつゆ							○			○	そば
	だいこん											
	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 2018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						
	794kcal	20.6g	21.0g	5.5g							
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	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

信太山青少年野外活動センター 2018年夏メニュー(月・金曜日)

2018.5作成

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	
1242kcal	36.3g	52.3g	9.5g								
豚肉の 生姜炒め	食材名										
	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	きゃべつ										
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										
スパンテー	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	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	みかん缶										
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（豚肉の生姜炒め）

※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						
	1204kcal	38.8g	44.5g	11.1g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
おろしハンバーグ	焼ハンバーグ						○			○	豚肉・鶏肉
	キャノーラ油										
	だいこん										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	みりん風										
	りょうり酒										
	しょうが										
	かつおだし顆粒										
	かたくり粉										
	添え	きゃべつ									
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										
	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
スパンテー	スパゲティ						○				
	キャノーラ油										
	パセリ										
	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	みかん缶										
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（おろしハンバーグ&から揚げ）

※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						
	1204kcal	37.8g	45.7g	10.0g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
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	ぎやべつ									
コロッケ	ミートコロッケ				○	○	○			○	鶏肉
	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										
	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	みかん缶										
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 (ポークチャップ)

※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年夏メニュー(木曜日)

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1221kcal	42.5g	45.0g	10.1g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
照り焼きチキン	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	きゃべつ									
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	みかん缶										
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 2018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						
	1203kcal	34.1g	45.5g	8.9g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食 (ロース豚カツ)		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	きゃべつ									
	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									
	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									
	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	みかん缶										
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