









1・2・3 月メニューアレルゲン表



国立妙高青少年自然の家



1月	2. 8. 14. 20. 26日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	1. 7. 13. 19. 25日																												
3月	3. 9. 15. 21. 27日																												
分類	NO.1									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	蒸し焼売	●																			●	●		●					
	オムレツ	●	●	●																	●								
	切干大根	●																			●								
	コールスロー																												
	わかめの味噌汁	●																			●								
	ごはん																												
	納豆	●																			●								
	さくら漬																												
	食パン	●		●																	●								
	いちごジャム																												
	牛乳			●																									
	コーヒー																												
コーヒーミルク			●																		●								
砂糖																					●								
ドリンクサーバー														●														●	
昼食	醤油ラーメン	●	●											●							●	●							●
	フライドチキン	●	●	●																	●	●							
	ジャーマンポテト																				●	●							
	もやしの香味和え																												
	ミニたい焼き	●																			●								
	コールスロー																												
	カーネルコーン																												
	枝豆																				●								
	わかめの味噌汁	●																			●								
	ごはん																												
	さくら漬																												
	コーヒー																												
コーヒーミルク			●																		●								
砂糖																					●								
ドリンクサーバー														●													●		
夕食	カレーライス	●																			●			●					●
	醤油やきそば	●																			●			●					
	ハムカツ	●	●	●																	●	●		●					
	大根と牛すじの煮物	●																●			●								
	ポテトサラダ	●	●	●																	●								
	コールスロー																												
	海藻ミックス																												
	プリン			●																									●
	わかめの味噌汁	●																			●								
	ごはん																												
	さくら漬																												
	コーヒー																												
コーヒーミルク			●																		●								
砂糖																													
ドリンクサーバー														●													●		
共通	青じそドレッシング（小袋）	●																		●	●	●						●	●
	フレンチ白ドレッシング																				●	●						●	●
	ケチャップ（小袋）																												
	中濃ソース（小袋）																												

ドレッシング・調味料の原材料についてもアレルゲン表と相違が無いかを必ず確認してください。









・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店舗のアレルゲン表示をご確認ください。
・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1・2・3 月メニューアレルギー表



国立妙高青少年自然の家



1月	3. 9. 15. 21. 27日	特定原材料									特定原材料に準ずる品目																									
2月	2. 8. 14. 20. 26日																																			
3月	4. 10. 16. 22. 28日																																			
分類	NO.2									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナッダミア	もも	やまいち	りんご	ゼラチン							
朝食	チキンナゲット	●	●	●																		●														
	さつま揚げ煮	●																			●															
	ひじき煮	●																			●															
	コールスロー																																			
	わかめの味噌汁	●																			●															
	ごはん																																			
	納豆	●																			●															
	さくら漬																																			
	食パン	●		●																	●															
	いちごジャム																																			
	牛乳			●																																
	コーヒー																																			
コーヒーミルク			●																		●															
砂糖																					●															
ドリンクサーバー														●															●							
昼食	塩だしうどん	●												●								●														
	栗かぼちゃコロッケ	●	●	●																	●	●		●												
	野菜とウィンナーの炒め	●															●				●	●	●													
	青菜のお浸し																	●																		
	みかんゼリー																																			
	コールスロー																																			
	カーネルコーン																																			
	枝豆																				●															
	わかめの味噌汁	●																			●															
	ごはん																																			
	さくら漬																																			
	コーヒー																																			
コーヒーミルク			●																		●															
砂糖																					●															
ドリンクサーバー														●														●								
夕食	菜めし																				●	●														
	あんかけ皿うどん	●																			●	●														
	鶏肉の竜田揚げ	●	●																		●	●														
	ぜんまいの炒め煮																				●															
	マカロニサラダ	●	●																		●															
	コールスロー																																			
	海藻ミックス																																			
	クレープ（チョコ）	●	●	●																	●								●							
	わかめの味噌汁	●																			●															
	ごはん																																			
	さくら漬																																			
	コーヒー																																			
コーヒーミルク			●																		●															
砂糖																																				
ドリンクサーバー														●														●								
共通	青じそドレッシング（小袋）	●																		●	●	●						●	●							
	フレンチ白ドレッシング（小袋）		●																		●							●								
	ケチャップ（小袋）																																			
	中濃ソース（小袋）																																			

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店舗のアレルギー表示をご確認ください。
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

国立妙高青少年自然の家 

・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記いたします。メニューにアレルギー食材が含まれないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。











・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルゲン表示をご確認ください。

・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1・2・3 月メニューアレルギー表

国立妙高青少年自然の家



1月	6. 12. 18. 24. 30日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																				
2月	5. 11. 17. 23. 29日																													
3月	1. 7. 13. 19. 25. 31日																													
分類	NO.5									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フキウィツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	チキンナゲット	●	●	●																	●	●								
	さつま揚げ煮	●																			●									
	ひじき煮	●																			●									
	コールスロー																													
	わかめの味噌汁	●																			●									
	ごはん																													
	納豆	●																			●									
	さくら漬け																													
	食パン	●		●																	●									
	いちごジャム																													
	牛乳			●																										
	コーヒー																													
コーヒーミルク			●																		●									
砂糖																					●									
ドリンクサーバー													●															●		
昼食	醤油ラーメン	●	●											●								●	●							
	栗かぼちゃコロッケ	●	●	●																	●	●		●						
	野菜とウインナーの炒め	●															●				●	●		●						
	青菜のお浸し																													
	みかんゼリー																													
	コールスロー																													
	カーネルコーン																													
	枝豆																					●								
	わかめの味噌汁	●																			●	●								
	ごはん																													
	さくら漬け																													
	コーヒー																													
コーヒーミルク			●																		●									
砂糖																														
ドリンクサーバー													●															●		
夕食	五目まぜご飯	●																			●	●								
	チャブチェ	●																			●	●								
	鶏肉の竜田揚げ	●	●																		●	●								
	ぜんまいの炒め煮																				●									
	ポテトサラダ	●	●	●																	●									
	コールスロー																													
	海藻ミックス																													
	クレープ（チョコ）	●	●	●																	●								●	
	わかめの味噌汁	●																			●									
	ごはん																													
	さくら漬け																													
	コーヒー																													
コーヒーミルク			●																	●										
砂糖																														
ドリンクサーバー													●														●			
共通	青じそドレッシング（小袋）	●																		●	●	●						●	●	
	フレンチ白ドレッシング（小袋）		●																		●	●						●		
	ケチャップ（小袋）																													
	中濃ソース（小袋）																													

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。









・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1・2・3 月メニューアレルゲン表



国立妙高青少年自然の家



1月	1. 7. 13. 19. 25. 31日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																											
2月	6. 12. 18. 24日																																				
3月	2. 8. 14. 20. 26日																																				
分類	NO.6									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシュー	フルクワイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン								
朝食	ポイルウィンナー																							●													
	炒り卵	●	●																			●															
	卵の花	●																			●																
	コールスロー																																				
	わかめの味噌汁	●																				●															
	ごはん																					●															
	納豆	●																				●															
	さくら漬け																					●															
	食パン	●			●																	●															
	いちごジャム																																				
昼食	牛乳				●																																
	コーヒー																																				
	コーヒーミルク				●																	●															
	砂糖																					●															
	ドリンクサーバー												●																●								
	塩だしうどん	●																					●														
	揚げ餃子	●																				●		●													
	大根のそぼろあん																					●															
	花野菜のイタリアンサラダ																					●															
	ゼリー（ぶどう&りんご）																													●							
夕食	コールスロー																																				
	カーネルコーン																																				
	枝豆																				●																
	わかめの味噌汁	●																			●																
	ごはん																				●																
	さくら漬け																																				
	コーヒー																																				
	コーヒーミルク				●																●																
	砂糖																																				
	ドリンクサーバー													●															●								
夕食	ハヤシライス	●																			●			●													
	ミートソースパスタ	●		●														●			●	●		●													
	イワシ青のりフライ	●																			●	●		●													
	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●													
	マカロニサラダ	●	●																		●																
	コールスロー																				●																
	海藻ミックス																																				
	みかんゼリー																																				
	わかめの味噌汁	●																			●																
	ごはん																																				
夕食	さくら漬け																																				
	コーヒー																																				
	コーヒーミルク				●																●																
	砂糖																																				
	ドリンクサーバー													●															●								
	共通	青じそドレッシング（小袋）	●																		●	●	●							●	●						
		フレンチ白ドレッシング（小袋）		●																		●								●							
		ケチャップ（小袋）																																			
		中濃ソース（小袋）																																			

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。

・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。