

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



・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、店頭のアレルゲン表示をご確認ください。

・頭部によれば、スヌード食が支度になる場合がございます。必ず、**お口用ロコロ口に、歯磨き粉アルコル袋小さくご持参ください。**

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



・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月メニューアレルゲン表



国立妙高青少年自然の家



1月	4. 10, 16, 22, 28日	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																				
2月	3. 9, 15, 21, 27日																															
3月	5. 11, 17, 23, 29日																															
分類	NO.3	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナッシュツー	フルーツイ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカダツミニア	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																															
	牛乳			●																												
昼食	コーヒー																															
	コーヒーミルク			●																						●						
	砂糖																															
	ドリンクサーバー															●															●	
	豚汁ラーメン	●	●																						●		●					
	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)																															
	コールスロー																															
	カーネルコーン																															
	枝豆																								●							
夕食	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															●														●		
	ハヤシライス	●																							●		●					
	ガーリックパスタ	●																														
	白鳥魚フライ	●																							●							
	甘酢肉団子	●	●	●	●																			●	●	●	●					
	ポテトサラダ	●	●	●	●																			●								
共通	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																															
	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																	●												●		
	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でも、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	5. 11. 17. 23. 29日	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																			
2月	4. 10. 16. 22. 28日																														
3月	6. 12. 18. 24. 30日																														
分類	NO.4	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナッシュツー	フルーツ	牛肉	こま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカヅツミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン		
朝食	蒸し焼壳	●																			●	●		●							
	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	たぬきうどん	●																	●												
	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																														
	さくら漬け																														
	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	●																													
	一口とんかつ	●	●	●																											
	大根と牛すじの煮物	●																			●										
	マカロニサラダ	●	●																			●									
	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）																														
	青じそドレッシング（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でも、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	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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カナッキュー	フルーツ	牛肉	こま	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	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																														
昼食	コーヒーミルク		●																			●									
	砂糖																														
	ドリンクサーバー																												●		
夕食	醤油ラーメン	●	●																			●	●								
	粟かぼちゃコロッケ	●	●	●	●																	●	●								
	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																												●		
共通	五目まぜご飯	●																				●	●								
	チャブチエ	●																				●	●								
	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(ショコ)	●	●	●	●																●									●	
	わかめの味噌汁	●																			●										
	ごはん																														

・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。

1・2・3月メニュー一覧表



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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシュー	ナッシュ	フキ	牛	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカツダツミア	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	●		●																							●						
	いろごジャム																																
	牛乳						●																										
昼食	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)																															●	
	コールスロー																																
	カーネルコーン																																
夕食	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																●														●		
	ハヤシライス	●																									●						
	ミートソースパスタ	●					●																			●							
	イワシ青のりフライ	●																									●						
共通	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																										●						

・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、店頭のアレルゲン表示をご確認ください。

・アルギー表示は、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。メニューにアルギー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。