

## 信太山青少年野外活動センター 2022年秋冬メニュー(月・木曜日)

		アレルギー							
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食(ロースとんかつ)	ロースとんかつ	ロースとんかつ			○			○	豚肉
		キャノーラ油							
	添え	きゃべつ							
	スパンテー	スパゲティ			○				
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		しお							
		こしょう							
	竹輪天ぷら	ちくわ						○	
		こむぎ粉			○				
		キャノーラ油							
	ボイル野菜	にんじん							
		とりがらスープ							鶏肉
		ブロッコリー							
	ひじき煮	ひじき							
		にんじん							
		えだまめ						○	
		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			○			○	
	フライドポテト	シュースtringポテト			○				
キャノーラ油									
しお									
デザート	みかん缶								
味噌汁	あぶらあげ						○		
	青ねぎ								
	かつおだし顆粒								
	だし入りみそ						○		
ご飯	米								
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○			○	ごま・鶏肉	
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(火・土曜日)

	食材名	アレルゲン						
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食 (ハンバーグシチュー)	ハンバーグ			○			○	豚肉・鶏肉
	シチュー							
	焼ハンバーグ			○			○	豚肉・鶏肉
	たまねぎ							
	じゃがいも							
	にんじん							
	キャノーラ油							
	SBとろけるシチューの素(ビーフ)			○			○	鶏肉・豚肉・りんご
	ケチャップ							
	さとう							
	ブイヨン							
	グリーンピース							
	鶏の唐揚げ	とりにく						
	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							
添え	きゃべつ							
	ブロッコリー							
	コーン							
デザート	みかん缶							
ご飯	米							
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○			○	ごま・鶏肉
ドレッシング	青しそドレッシング			○			○	鶏肉
(セルフコーナー)	赤ドレッシング						○	

※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21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 2022年秋冬メニュー(水・日曜日)

	食材名	アレルギー							
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食 (豚肉の生姜焼き)	豚肉の 生姜焼き	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							
		添え	きやべつ						
	スパンテー	スパゲティ			○				
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		しお							
		こしょう							
	春巻	春巻			○			○	鶏肉・ごま
		キャノーラ油							
	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									
ナスの揚げ浸し	なす乱切り						○		
	かつおだし顆粒								
	濃口しょうゆ			○			○		
	みりん風								
フライドポテト	シュースtringポテト			○					
	キャノーラ油								
	しお								
デザート	みかん缶								
味噌汁	あぶらあげ						○		
	青ねぎ								
	かつおだし顆粒								
	だし入りみそ						○		
ご飯	米								
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○			○	ごま・鶏肉	
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(金曜日)

	食材名	アレルギー							その他
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆		
夕食(照り焼きチキン)	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						
竹輪カレー風味揚げ	ちくわ						○		
	こむぎ粉			○					
	カレー粉								
	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								
	えだまめ						○		
	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			○			○		
フライドポテト	シュースtringポテト			○					
	キャノーラ油								
	しお								
デザート	みかん缶								
味噌汁	あぶらあげ						○		
	青ねぎ								
	かつおだし顆粒								
	だし入りみそ						○		
ご飯	米								
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○			○	ごま・鶏肉	
ドレッシング(セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(予備日)

	食材名	アレルギー							
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食 (ポークチャップ)	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	きゃべつ						
	コロッケ	野菜コロッケ		○	○			○	
		キャノーラ油							
	ポイル野菜	にんじん							
		とりがらスープ							鶏肉
		さやいんげん							
	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							
えだまめ							○		
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				○			○		
フライドポテト	シュースtringポテト			○					
	キャノーラ油								
	しお								
デザート	みかん缶								
味噌汁	あぶらあげ						○		
	青ねぎ								
	かつおだし顆粒								
	だし入りみそ						○		
ご飯	米								
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○			○	ごま・鶏肉	
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(月・木曜日宿泊)

	食材名	アレルギー							その他
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆		
朝食 (サケの塩焼き)	サケの塩焼	さけ							サケ
		しお							
		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			○			○	
	きりぼし 大根煮	きりぼし大根							
		にんじん							
		あぶらあげ						○	
		かつおだし顆粒							
		さとう							
		みりん風							
		濃口しょうゆ			○			○	
	じゃが芋素揚げ	じゃがいも							
		キャノーラ油							
	ウインナー	ウインナー	○	○	○			○	鶏肉・豚肉
	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	パイ缶								
ふりかけ	【個包装】しそふりかけ		○	○			○	ごま	
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		
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。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(火・土曜日宿泊)

		アレルギー							
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (コロッケ &ウインナー)	コロッケ	ミートコロッケ		○	○			○	牛肉
		キャノーラ油							
	添え	きゃべつ							
	ウインナー	ポークウインナー							豚肉
		ケチャップ							
	ソテー	ほうれん草							
		コーン							
		にんじん							
		キャノーラ油							
		しお							
		こしょう							
	スパンテー	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	パイ缶								
ふりかけ	【個包装】しそふりかけ		○	○			○	ごま	
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		
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。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21品目のみとなっております

	食材名	アレルゲン						
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
豆腐つくね	豆腐つくね						○	鶏肉・豚肉
	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							
	とりがらスープ							鶏肉
	さやいんげん							
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							
	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			○				
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	パイ缶							
ふりかけ	【個包装】しそふりかけ		○	○			○	ごま
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉
	赤ドレッシング						○	
ジュース	オレンジジュース							オレンジ

朝食(豆腐つくね)

※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21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 2022年秋冬メニュー(金曜日宿泊)

	食材名	アレルギー							
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (ミートボール)	ミートボール		○	○			○	鶏肉	
	キャノーラ油								
	濃口しょうゆ			○			○		
	みりん風								
	さとう								
	かたくり粉								
	添え	きゃべつ							
	ウインナー	ポークウインナー						豚肉	
	じゃが芋素揚げ	じゃがいも							
		キャノーラ油							
	おひたし	こまつな							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○			○	
	こんにやく キンピラ	こんにやく							
		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	パイ缶								
ふりかけ	【個包装】しそふりかけ		○	○			○	ごま	
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		
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。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(予備日)

		アレルギー							
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (サバの煮つけ)	さばの煮つけ	さば							サバ
		さとう							
		りょうり酒							
		濃口しょうゆ			○			○	
		しょうが							
	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							
	キンピラ ごぼう	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							
		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	パイナップル								
ふりかけ	【個包装】しそふりかけ		○	○			○	ごま	
ドレッシング (セルフコーナー)	青しそドレッシング			○			○	鶏肉	
	赤ドレッシング						○		
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。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(月・木曜日宿泊)

昼食 (牛ごぼ井 & ハイカラうどん)	アレルギー							
	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
牛ごぼ井	米							
	ぎゅうにく							牛肉
	たまねぎ							
	ごぼう							
	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			○			○	
	かたくり粉							
	紅ショウガ							
	ハイカラうどん	うどん			○			
うどんだし				○			○	
天かす				○			○	
わかめ								
花ふ				○				
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21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 2022年秋冬メニュー(火・土曜日宿泊)

昼食 ( <b>そばろあんかけ丼</b> & <b>きざみうどん</b> )	食材名	アレルギー						
		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
そばろあんかけ丼	米							
	大豆のお肉ミンチタイプ			○			○	
	鶏ひき肉							鶏肉
	たまねぎ							
	にんじん							
	干しいたけ							
	りょうり酒・さとう							
	濃口しょうゆ			○			○	
	しょうが							
	★和風だし顆粒							
	かたくり粉							
	■飾り							
	グリーンピース							
	きざみうどん	うどん			○			
うどんだし				○			○	
あぶらあげ							○	
青ねぎ								
花ふ				○				
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21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 2022年秋冬メニュー(水・日曜日宿泊)

		アレルギー							
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (鶏ちゃん丼 & きつねうどん)	鶏ちゃん丼	米							
		とりにく							鶏肉
		でんがくみそ			○			○	ごま
		りょうり酒							
		にんにく							
		キャノーラ油							
		きゃべつ							
		たまねぎ							
		にんじん							
		ミックスピーマン							
		しお							
		こしょう							
		キャノーラ油							
		きつねうどん	うどん			○			
	うどんだし				○			○	
	味付けいなりあげ				○			○	
	青ねぎ								
	花ふ				○				
	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21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 2022年秋冬メニュー(金曜日宿泊)

		アレルギー							
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (皿うどん & 中華スープ)	皿うどん	皿うどん			○			○	ごま
		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							
		りょうり酒							
		淡口しょうゆ			○			○	
		しお							
		こしょう							
		ごま油						○	ごま
		かたくり粉							
		ご飯	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。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある21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 2022年秋冬メニュー(予備日)

		アレルギー							
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (辛くない 麻婆丼)	辛くない 麻婆丼	米							
		とうふ						○	
		しょうが							
		にんにく							
		ごま油						○	ごま
		鶏ひき肉							鶏肉
		きくらげ							
		たまねぎ							
		にんじん							
		キャノーラ油							
		みそ						○	
		濃口しょうゆ			○			○	
		りょうり酒							
		とりがらスープ							鶏肉
		かたくり粉							
	グリーンピース								
	わかめうどん	うどん			○				
		うどんだし			○			○	
		わかめ							
		青ねぎ							
花ふ				○					
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21品目のみとなっております