









7・8・9 月メニューアレルギー表



国立妙高青少年自然の家



7月	6. 12. 18. 24. 30日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																							
8月	5. 11. 17. 23. 29日																																
9月	4. 10. 16. 22. 28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	マカダミアナッツ	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												●															●					
	冷し塩ラーメン	●	●																				●										
	フライドチキン	●	●	●																	●	●											
	ジャーマンポテト																																
	もやしの香味和え																																
	ヨーグルト（アロエ）			●																										●			
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													●														●					
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。

7・8・9月メニューアレルギー表



国立妙高青少年自然の家











7月	1. 7. 13. 19. 25. 31日	特定原材料									特定原材料に準ずる品目																							
8月	6. 12. 18. 24. 30日																																	
9月	5. 11. 17. 23. 29日																																	
分類	NO.2									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシウツ	フルウィツ	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				●																	●												
コーヒーミルク				●																	●													
砂糖																					●													
ドリンクサーバー													●															●						
昼食	冷しわかめうどん	●																			●													
	白身魚フライ	●																			●													
	大根と牛すじの煮物	●															●				●													
	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	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																																	
	ヨーグルト（ナタデココ）			●																								●						
	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。

7・8・9 月メニューアレルギー表

国立妙高青少年自然の家



7月	2. 8. 14. 20. 26日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																					
8月	1. 7. 13. 19. 25. 31日																														
9月	6. 12. 18. 24. 30日																														
分類	NO.3									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルクワイ	牛肉	こま	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	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				●																										
	コーヒー																														
コーヒーミルク				●																		●									
砂糖																						●									
ドリンクサーバー														●															●		
昼食	豚汁ラーメン	●	●																			●			●						
	ピーマン肉詰めフライ	●																				●			●						
	大根のそぼろあん																						●								
	花野菜のイタリアンサラダ																					●									
	ヨーグルト（アロエ）				●																	●								●	
	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	●																				●			●						
	バジルパスタ	●																				●									
	アジフライ	●																				●									
	甘酢肉団子	●	●	●																		●	●		●						
	パンプキンサラダ	●	●	●																		●									
	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）																														









・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。

7・8・9月メニューアレルギー表



国立妙高青少年自然の家



7月	3. 9. 15. 21. 27日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																											
8月	2. 8. 14. 20. 26日																																				
9月	1. 7. 13. 19. 25日																																				
分類	NO.4									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシュー	フルーイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカ	ツツ	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	冷したぬきうどん	●																			●											●					
	フライドチキン	●	●	●																	●	●															
	ジャーマンポテト																																				
	もやしの香味和え																																				
	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	カレーライス	●																			●			●								●					
	醤油やきそば	●																			●			●													
	一口とんかつ	●	●	●																	●			●													
	塩肉じゃが																							●													
	マカロニサラダ	●	●	●																	●																
	コールスロー																																				
	海藻ミックス																																				
	ヨーグルト（ナタデココ）			●																													●				
	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。

7・8・9 月メニューアレルギー表



国立妙高青少年自然の家



7月	4. 10. 16. 22. 28日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																											
8月	3. 9. 15. 21. 27日																																				
9月	2. 8. 14. 20. 26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	フルクウィツ	牛肉	ごま	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	冷し塩ラーメン	●	●											●								●												●			
	白身魚フライ	●																			●																
	大根と牛すじの煮物	●															●				●																
	青菜のお浸し																																				
	ヨーグルト（アロエ）			●																															●		
	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	コーンライス													●																				●			
	チャブチェ	●																			●																
	鶏肉の竜田揚げ	●	●																		●	●															
	ぜんまいの炒め煮																				●																
	パンプキンサラダ	●	●	●																	●																
	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（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。

7・8・9 月メニューアレルゲン表



国立妙高青少年自然の家



7月	5. 11. 17. 23. 29日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																							
8月	4. 10. 16. 22. 28日																																
9月	3. 9. 15. 21. 27日																																
分類	NO.6									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシヨー	フルーイ	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																																
	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	冷しわかめうどん	●												●								●							●				
	ビーマン肉詰めフライ	●																				●		●									
	大根のそぼろあん																																
	花野菜のイタリアンサラダ																					●											
	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	ハヤシライス	●												●								●		●									
	ミートソースパスタ	●		●														●				●	●										
	アジフライ	●																				●											
	甘酢肉団子	●	●	●																		●	●										
	マカロニサラダ	●	●	●																		●											
	コールスロー																																
	海藻ミックス																																
	ヨーグルト（ナタデココ）			●																									●				
	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。