

1・2・3月 食堂メニュー



メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
1月	(1・7・13・19・25・31日)	(2・8・14・20・26日)	(3・9・15・21・27日)	(4・10・16・22・28日)	(5・11・17・23・29日)	(6・12・18・24・30日)
2月	(6・12・18・24日)	(1・7・13・19・25日)	(2・8・14・20・26日)	(3・9・15・21・27日)	(4・10・16・22・28日)	(5・11・17・23日)
3月	(2・8・14・20・26日)	(3・9・15・21・27日)	(4・10・16・22・28日)	(5・11・17・23・29日)	(6・12・18・24・30日)	(1・7・13・19・25・31日)

朝食						
主菜	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売	鮭の塩焼き	ミートボール	ポイルウィンナー
主菜	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	炒り卵	オムレツ	スクランブルエッグ
副菜	ひじき煮	卵の花	切干大根	ひじき煮	卵の花	切干大根
副菜	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ
汁物	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
共通	ごはん・パン(ロールパン)・漬物・サラダ・納豆・ジャム・海苔佃煮・フリードリンク					

昼食						
主食	大豆ミートのキーマカレー	ハヤシライス	カレー	大豆ミートのキーマカレー	ハヤシライス	カレー
主食	味噌ラーメン	けんちんうどん(しょう油)	塩ラーメン	わかめうどん	塩だしうどん	豚骨ラーメン
主菜	メンチカツ	サバカレーカツ	ビーマン肉詰めフライ	鶏肉の竜田揚げ	コーンフライ	サーモンフライ
主菜	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	ポテトのミートソース焼き	野菜とウインナーのポトフ	回鍋肉	大根と牛すじの煮物
副菜	厚揚げの煮物	かぼちゃの煮物	もやし香味和え	肉豆腐	さつま芋のレモン煮	青菜のお浸し
副菜	パンキンサラダ	ポテトサラダ	豆サラダイタリアーノ	パンキンサラダ	ポテトサラダ	豆サラダイタリアーノ
副菜	白菜のキムチ煮	きんぴら	白菜のキムチ煮	きんぴら	白菜のキムチ煮	きんぴら
副菜	豆のキャロットソースサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	ごぼうのキャロットソースサラダ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	ごぼうのキャロットソースサラダ
汁物	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
共通	ごはん・漬物・サラダ・フリードリンク					

夕食						
主食	ベジタブルピラフ	ひじきご飯	五目ませご飯	ベジタブルピラフ	わかめご飯	菜めし
主食	ミートソースパスタ	ガーリックパスタ	スパゲティナポリタン	豆乳クリームパスタ	和風ツナスパゲティ	醤油やしそそば
主菜	ハムカツ	串カツ	アジフライ	ハムサラダフライ	フライドチキン	ささみしそ巻きフライ
主菜	野菜とチキンの中華煮	甘酢肉団子	照焼きハンバーグ	野菜とチキンのトマト煮	デミグラスソースハンバーグ	さばの塩焼き
副菜	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(塩味)
副菜	白菜のうま煮	キャベツのペペロンソテー	こんにゃくの甘辛炒め	白菜のうま煮	キャベツのペペロンソテー	こんにゃくの甘辛炒め
副菜	豆のイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ
汁物	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁	わかめの味噌汁
デザート	ゼリー(ぶどう&りんご)	ゼリー(ぶどう&りんご)	ゼリー(ぶどう&りんご)	ゼリー(ぶどう&りんご)	ゼリー(ぶどう&りんご)	ゼリー(ぶどう&りんご)
共通	ごはん・漬物・サラダ・フリードリンク					

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。
*ご利用日の食堂の総利用者が規定数(20食)に満たない場合は、ご提供方法を変更させて頂く場合がございます。

1-3月メニューアレルギー表



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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くろみ	アーモンド	あわび	いか	ごぼう	オレシ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さげ	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		
3月	2・8・14・20・26日																														
分類	NO.1																														
朝食	ミートボール	●	●	●																	●	●									
	オムレツ	●	●	●																		●									
	ひじき煮	●																				●									
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●									
	わかめの味噌汁																					●									
	グレープフルーツ																														
	ごはん																														
	納豆	●																					●								
	さくら漬け																														
	海苔佃煮	●																					●								
	いちごジャム																														
	コールスロー																														
バターロール	●	●	●																			●									
昼食	大豆ミートのキーマカレー																					●									
	味噌ラーメン	●	●																			●		●				●			
	メンチカツ	●		●													●					●		●							
	ツナと野菜の炒め																					●									
	厚揚げの煮物																					●									
	パンプキンサラダ	●	●	●																		●									
	白菜のキムチ煮																					●		●				●			
	豆のキャロットソースサラダ													●								●							●		
	グレープフルーツ																														
	ごはん																														
夕食	ベジタブルピラフ																														
	ミートソースパスタ	●		●													●					●		●							
	ハムカツ	●	●	●																		●		●							
	野菜とチキンの中華煮																						●								
	フライドポテト(塩味)																														
	白菜のうま煮	●																				●		●						●	
	豆のイタリアンサラダ																					●									
	わかめの味噌汁																					●									
	ゼリー(ぶどう&りんご)																												●		
	ごはん																														
さくら漬け																															
コールスロー																															
共通	青じそドレッシング	●																				●									
	フレンチドレッシング(赤)		●																			●									
	フレンチドレッシング(白)		●																			●									
	ケチャップ																														
	マヨネーズ		●																				●								
	醤油	●																					●								
中濃ソース																												●			

・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。

1-3月メニューアレルギー表



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	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
3月	3・9・15・21・27日	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
分類	NO.2	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	カシューナッツ	クルミ	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	やまいち	りんご	ゼラチン	
朝食	ポイルウィンナー																							●						
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●	●							
	卵の花	●																			●	●								
	マカロニサラダ	●	●	●																		●	●							
	わかめの味噌汁																					●	●							
	グレープフルーツ																						●	●						
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	さくら漬け																						●							
	海苔佃煮	●																					●							
	いちごジャム																						●							
	コールスロー																													
バターロール	●	●	●																			●								
昼食	ハヤシライス	●																				●	●							
	けんちんうどん(しょう油)	●																				●	●							
	サバカレーカツ	●																			●	●								
	豚肉入り野菜炒め																							●						
	かぼちゃの煮物																													
	ポテトサラダ	●	●	●																			●	●						
	きんぴら																						●	●						
	花野菜キャロットソースサラダ													●									●	●					●	
	グレープフルーツ																						●	●						
	ごはん																													
夕食	さくら漬け																					●	●							
	コールスロー																													
	ひじきご飯	●																				●								
	ガーリックパスタ	●																												
	串カツ	●																					●	●						
	甘酢肉団子	●	●	●																			●	●						
	フライドポテト(塩味)																													
	キャベツのペペロンソテー																													
	花野菜のイタリアンサラダ																						●	●						
	わかめの味噌汁																						●	●						
共通	ゼリー(ぶどう&りんご)																											●		
	ごはん																													
	さくら漬け																						●	●						
	コールスロー																													
	中濃ソース																						●	●					●	

・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。

1-3月メニューアレルギー表



国立大洲青少年交流の家



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.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	カシューナッツ	クルミ	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	●																			●	●												
	厚焼き玉子	●	●																			●												
	切干大根	●																			●													
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●												
	わかめの味噌汁																					●												
	グレープフルーツ																																	
	ごはん																																	
	納豆	●																				●												
	さくら漬																																	
	海苔佃煮	●																				●												
	いちごジャム																																	
コールスロー																																		
バターロール	●	●	●																															
昼食	カレー	●																			●			●										
	塩ラーメン	●	●																			●												
	ピーマン肉詰めフライ	●																				●	●		●									
	ポテトのミートソース焼き	●		●													●					●	●		●									
	もやしの香味和え																																	
	豆サラダイタリアン	●																				●												
	白菜のキムチ煮																					●	●		●			●	●					
	ごぼうのキャロットソースサラダ														●							●												
	グレープフルーツ																					●												
	ごはん																																	
	さくら漬																																	
コールスロー																																		
夕食	五目まぜご飯	●																				●	●											
	スパゲティナポリタン	●																																
	アジフライ	●																				●												
	照焼きハンバーグ	●		●														●				●	●		●									
	フライドポテト(塩味)																																	
	こんにゃくの甘辛炒め																																	
	ごぼうのイタリアンサラダ																					●												
	わかめの味噌汁																					●												
	ゼリー(ぶどう&りんご)																					●									●			
	ごはん																																	
	さくら漬																																	
コールスロー																																		
共通	青じそドレッシング	●																				●												
	フレンチドレッシング(赤)																					●												
	フレンチドレッシング(白)																					●												
	ケチャップ																						●											
	マヨネーズ																						●											
	醤油	●																					●											
	中濃ソース																																●	

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。

1-3月メニューアレルギー表



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.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	オレシ	カシューナッツ	クルミ	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	やまいち	りんご	ゼラチン	
朝食	鮭の塩焼き																			●										
	炒り卵	●	●																			●								
	ひじき煮	●																				●								
	マカロニサラダ	●	●	●																		●								
	わかめの味噌汁																					●								
	グレープフルーツ																						●							
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	さくら漬け																						●							
	海苔佃煮	●																					●							
いちごジャム																														
コールスロー																														
バターロール	●	●	●																			●								
昼食	大豆ミートのキーマカレー																					●							●	
	わかめうどん	●																				●								
	鶏肉の竜田揚げ	●	●																			●	●							
	野菜とウインナーのポトフ	●															●					●		●						
	肉豆腐	●															●					●								
	パンプキンサラダ	●	●	●																		●								
	きんぴら																					●								
	豆のキャロットソースサラダ														●							●							●	
	グレープフルーツ																						●							
	ごはん																													
夕食	ベジタブルピラフ																													
	豆乳クリームパスタ	●																				●								
	ハムサラダフライ	●	●	●																		●	●	●						
	野菜とチキンのトマト煮																						●							
	フライドポテト（塩味）																													
	白菜のうま煮	●																				●	●		●				●	
	豆のイタリアンサラダ																					●								
	わかめの味噌汁																					●								
	ゼリー（ぶどう&りんご）																						●						●	
	ごはん																													
さくら漬け																						●								
コールスロー																														
共通	青じそドレッシング	●																				●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																			●								
	フレンチドレッシング（白）		●																			●								
	ケチャップ																						●							
	マヨネーズ		●																				●							
	醤油	●																					●							
中濃ソース																												●		

・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。

1-3月メニューアレルギー表



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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くろみ	アーモンド	あわび	いか	さくら	オレシ	カシュー	フルーツ	牛肉	しほ	さげ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もも	やまいも	りん	ゼラチン		
3月	6・12・18・24・30日																														
分類	NO.5																														
朝食	ミートボール	●	●	●																	●	●									
	オムレツ	●	●	●																		●									
	卵の花	●																			●										
	スバゲティサラダ	●	●	●																		●									
	わかめの味噌汁																					●									
	グレープフルーツ																					●									
	ごはん																														
	納豆	●																				●									
	さくら漬け																						●								
	海苔佃煮	●																					●								
	いちごジャム																														
	コールスロー																														
バターロール	●	●	●																			●									
昼食	ハヤシライス	●																				●									
	塩だしうどん	●																				●							●		
	コーンフライ	●																				●									
	回鍋肉	●																				●	●					●	●		
	さつま芋のレモン煮																														
	ポテトサラダ	●	●	●																		●									
	白菜のキムチ煮																					●	●						●		
	花野菜キャロットソースサラダ														●							●						●	●		
	グレープフルーツ																					●									
	ごはん																														
	さくら漬け																						●								
	コールスロー																														
夕食	わかめご飯																														
	和風ツナスバゲティ	●																				●									
	フライドチキン	●	●	●																		●	●								
	デミグラスソースハンバーグ	●		●														●				●	●								
	フライドポテト(塩味)																					●									
	キャベツのペペロンソテー																														
	花野菜のイタリアンサラダ																					●									
	わかめの味噌汁																					●									
	ゼリー(ぶどう&りんご)																											●			
	ごはん																														
	さくら漬け																						●								
	コールスロー																														
共通	青じそドレッシング	●																				●									
	フレンチドレッシング(赤)		●																			●									
	フレンチドレッシング(白)		●																			●									
	ケチャップ																					●									
	マヨネーズ		●																			●									
	醤油	●																				●									
中濃ソース																											●				

・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。

1-3月メニューアレルギー表



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日	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
3月	1・7・13・19・25・31日	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
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	カシューナッツ	クルミ	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	やまいち	りんご	ゼラチン	
朝食	ポイルウィンナー																							●						
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●	●							
	切干大根	●																			●	●								
	マカロニサラダ	●	●	●																		●	●							
	わかめの味噌汁																					●	●							
	グレープフルーツ																						●	●						
	ごはん																													
	納豆	●																					●							
	さくら漬け																						●							
	海苔佃煮	●																					●							
	いちごジャム																													
	コールスロー																													
バターロール	●	●	●																			●								
昼食	カレー	●																				●								
	豚骨ラーメン	●	●																			●	●						●	
	サーモンフライ	●																		●		●								
	大根と牛すじの煮物	●															●					●								
	青菜のお浸し																													
	豆サラダイタリアノ	●																				●								
	きんぴら																					●								
	ごぼうのキャロットソースサラダ														●							●							●	
	グレープフルーツ																						●	●						
	ごはん																													
さくら漬け																						●								
コールスロー																														
夕食	菜めし																					●								
	醤油やきそば	●																				●								
	ささみしそ巻きフライ	●																				●	●							
	さばの塩焼き																				●		●							
	フライドポテト(塩味)																													
	こんにゃくの甘辛炒め																													
	ごぼうのイタリアンサラダ																					●								
	わかめの味噌汁																					●	●							
	ゼリー(ぶどう&りんご)																											●		
	ごはん																													
さくら漬け																						●								
コールスロー																														
共通	青じそドレッシング	●																				●								
	フレンチドレッシング(赤)		●																			●								
	フレンチドレッシング(白)		●																			●								
	ケチャップ																						●							
	マヨネーズ		●																				●							
	醤油	●																					●							
	中濃ソース																											●		

・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。