

A horizontal row of colorful food icons on a yellow and white checkered background. From left to right, the items are: a bowl of white rice, a bowl of brown soup with green garnishes, a head of green broccoli, a whole orange carrot, a whole brown mushroom, a blue fish, a pink piece of meat, a red apple, a brown potato, and a purple sweet potato.



・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。

7・8・9月アレルギー表

国立信州高遠青少年自然の家

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.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	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	ミートボール	●	●	●																	●	●		●					
	オムレツ	●	●	●																	●								
	ひじき煮	●																			●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁																				●								
	ごはん																												
	納豆	●																			●								
	さくら漬け																												
	千切りキャベツ																												
	食パン	●		●																	●								
	いちごジャム																												
	牛乳			●																									
	ドリンクサーバー																												
昼食	冷製塩ラーメン（梅肉入り）	●	●																			●							
	コーンフライ	●																			●								
	豚入り野菜炒め																						●						
	和風マーボー茄子	●																			●								
	ポテトサラダ	●	●	●																	●								
	オレンジ													●															
	わかめスープ																					●							
	ごはん																												
	つぼ漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
	夕食	ハヤシライス	●																			●			●				
		ソース焼きそば	●																			●						●	
白身魚フライ		●																			●								
照焼きハンバーグ		●		●														●			●	●		●					
きんぴら																					●								
豆のイタリアンサラダ																					●								
ほうれん草の味噌汁																					●								
ぶどうゼリー																													
ごはん																													
野沢菜漬け		●																			●								
千切りキャベツ																													
ドリンクサーバー																													
共通		青じそドレッシング	●																			●							
	イタリアンドレッシング																				●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																		●								
	フレンチドレッシング（白）		●																		●								
	中濃ソース																									●			
	醤油	●																			●								

・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 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



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.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	●																			●	●		●					
	厚焼き玉子	●	●																		●	●							
	卵の花	●																			●	●							
	スパゲティサラダ	●	●																		●	●							
	大根の味噌汁																				●	●							
	ごはん																												
	納豆	●																			●	●							
	さくら漬																												
	千切りキャベツ																												
	食パン	●			●																	●	●						
	いちごジャム																												
昼食	牛乳			●																									
	ドリンクサーバー																												
	和風ツナスパゲティ	●																			●	●							
	アジフライ	●																			●	●							
	回鍋肉	●																			●	●		●			●		
	野菜ときのこの蒸し和え	●	●	●																	●	●		●					
	パンキンサラダ	●	●	●																	●	●							
	グレープフルーツ																												
	青菜のすまし汁																												
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●	●							
夕食	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
	五目野菜あんかけご飯																					●	●						
	キムチ風味焼うどん	●																			●	●					●		
	揚げギョウザ	●																			●	●		●					
	ミートボール デミグラスソース	●	●	●																	●	●		●					
	ジャーマンポテト																				●	●							
	春雨サラダしそ風味	●																			●	●							
	わかめの味噌汁																				●	●							
	いちごゼリー																												
	ごはん																												
野菜漬	●																			●	●								
共通	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
	青じそドレッシング	●																			●	●							
	イタリアンドレッシング																				●	●							
	フレンチドレッシング (赤)		●																		●	●							
	フレンチドレッシング (白)		●																		●	●							
共通	中濃ソース																									●			
	醤油	●																			●	●							

・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。

7・8・9月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



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・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	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	ポイルウィンナー																							●					
	オムレツ	●	●	●																	●								
	切干大根	●																			●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁																				●								
	ごはん																												
	納豆	●																			●								
	さくら漬																												
	千切りキャベツ																												
	食パン	●		●																	●								
	いちごジャム																												
	牛乳			●																									
	ドリンクサーバー																												
昼食	スパゲティナポリタン	●																											
	ハムサラダフライ	●	●	●																	●			●					
	野菜とウインナーのポトフ	●															●				●	●							
	こんにゃくの甘辛炒め																				●								
	ポテトサラダ	●	●	●																	●								
	オレンジ													●															
	わかめスープ																					●							
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
夕食	ハヤシライス	●																			●			●					
	醤油やきそば	●																			●								
	一口とんかつ	●	●	●																	●			●					
	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●					
	きんぴら																				●								
	豆のイタリアンサラダ																				●								
	ほうれん草の味噌汁																				●								
	ぶどうゼリー																												
	ごはん																												
	野沢菜漬	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	イタリアンドレッシング																				●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																		●								
	フレンチドレッシング（白）		●																		●								
	中濃ソース																										●		
	醤油	●																			●								

・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。

7・8・9月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



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.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	ミートボール	●	●	●																	●	●		●					
	厚焼き玉子	●	●																		●								
	ひじき煮	●																			●								
	スパゲティサラダ	●	●																		●								
	大根の味噌汁																				●								
	ごはん																												
	納豆	●																			●								
	さくら漬け																												
	千切りキャベツ																												
	食パン	●		●																	●								
	いちごジャム																												
	牛乳			●																									
	ドリンクサーバー																												
昼食	冷製塩ラーメン（梅肉入り）	●	●																			●							
	コーンフライ	●																			●			●					
	豚入り野菜炒め																						●						
	和風マーボー茄子	●																			●								
	パンプキンサラダ	●	●	●																	●								
	グレープフルーツ																												
	青菜のすまし汁																												
	ごはん																												
	つぼ漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
	夕食	五目野菜あんかけご飯																					●						
		ソース焼きうどん	●																			●						●	
白身魚フライ		●																			●			●					
デミグラスソースハンバーグ		●		●														●			●	●		●					
塩肉じゃが																		●					●						
春雨サラダしそ風味		●																			●								
わかめの味噌汁																					●								
いちごゼリー																													
ごはん																													
野沢菜漬け		●																			●								
千切りキャベツ																													
ドリンクサーバー																													
共通		青じそドレッシング	●																			●							
	イタリアンドレッシング																				●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																		●								
	フレンチドレッシング（白）		●																		●								
	中濃ソース																									●			
	醤油	●																			●								

・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。

 国立信州高遠青少年自然の家

・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。