









# 1・2・3 月 アレルゲン表

国立乗鞍青少年交流の家



1月	10日・16日・22日・28日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																				
2月	3日・9日・15日・21日・27日																													
3月	5日・11日・17日・23日・29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	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	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	●																			●									
	スパゲティサラダ	●	●																		●									
	ごぼうの味噌汁																				●									
	グレープフルーツ																													
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																													
	海藻ミックス																													
	ごはん																													
	たくあん																													
	赤小梅																													
	食パン	●			●																	●								
	ホットドックパン	●	●	●																		●								
いちごジャム																														
牛乳			●																											
コーヒー																														
ドリンクサーバー																														
昼食	カレー																							●						
	メンチカツ	●		●													●				●	●		●						
	ツナと野菜の炒め																●				●									
	さつま揚げ煮	●																			●									
	パンフキンサラダ	●	●	●																	●									
	白菜の味噌汁																				●									
	黒糖ゼリー																				●									
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																													
	枝豆																				●									
	ブロッコリーまたはカリフラワー																													
	ごはん																													
	さくら漬																													
	福神漬	●																			●									
ドリンクサーバー														●							●							●		
夕食	菜めし																				●									
	ソース焼きうどん	●																			●							●		
	回鍋肉	●																			●			●				●		
	ハムカツ	●	●	●																	●	●		●						
	塩肉じゃが																				●			●						
	豆のイタリアンサラダ																				●			●						
	大根の味噌汁																				●									
	ヨーグルト				●																									
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																													
	ブロッコリーまたはカリフラワー																													
	ごはん																													
	つぼ漬	●																			●									
	赤かぶ漬	●																			●									
納豆	●																			●										
ドリンクサーバー														●														●		
共通	青じそドレッシング	●																			●									
	フレンチドレッシング(赤)		●																		●									
	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示しています。メニューにアレルギー表示がなされていないと書かれている場合は、アレルギー食材を取り扱っていません。

# 1・2・3月 アレルゲン表

国立乗鞍青少年交流の家



1月	5日・11日・17日・23日・29日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	4日・10日・16日・22日・28日																												
3月	6日・12日・18日・24日・30日																												
分類	NO.2									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			●													●						●						
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●							
	卵の花	●																		●	●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁													●							●								
	オレンジ														●														
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	海藻ミックス																												
	ごはん																												
	たくあん																												
	赤小梅																												
	食パン	●			●																	●							
ホットドックパン	●	●	●																		●								
いちごジャム																													
牛乳				●																									
コーヒー																													
ドリンクサーバー																													
昼食	ハヤシライス	●																			●			●					
	揚げギョウザ	●																			●			●					
	豚肉入り野菜炒め																						●						
	かぼちゃの煮物																												
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	わかめの味噌汁																				●								
	杏仁フルーツ				●																●					●			
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	枝豆																				●								
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	さくら漬																												
福神漬	●																			●									
ドリンクサーバー														●							●						●		
夕食	ゆかりご飯																												
	塩焼きそば	●																			●								
	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●					
	ーロとんかつ	●	●	●																	●			●					
	キャベツのペペロンソテー																				●								
	花野菜キャロットソースサラダ													●							●						●		
	ほうれん草の味噌汁																				●								
	バイン&みかん缶																												
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●								
赤かぶ漬	●																			●									
納豆	●																			●									
ドリンクサーバー													●													●			
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																		●								
	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・2・3月 アレルゲン表



国立乗鞍青少年交流の家



1月	6日・12日・18日・24日・30日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	5日・11日・17日・23日																												
3月	1日・7日・13日・19日・25日・31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	ナッツ	フルー	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	焼売	●																			●	●		●					
	オムレツ		●	●																	●								
	切干大根	●																			●								
	スパゲティサラダ	●	●																		●								
	ごぼうの味噌汁																				●								
	グレープフルーツ																												
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	海藻ミックス																												
	ごはん																												
	たくあん																												
	赤小梅																												
	食パン	●			●																	●							
ホットドックパン	●	●	●																		●								
いちごジャム																													
牛乳			●																										
コーヒー																													
ドリンクサーバー																													
昼食	豆乳シチュー																				●								
	チキンカツ	●	●	●																	●	●							
	大根と牛すじの煮物	●															●				●								
	さつま揚げ煮	●																			●								
	パンフキンサラダ	●	●	●																	●								
	白菜の味噌汁																				●								
	黒糖ゼリー																												
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	枝豆																				●								
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	さくら漬																												
福神漬	●																			●									
ドリンクサーバー														●													●		
夕食	わかめご飯																												
	きのこパスタ	●																			●								
	照焼きハンバーグ	●		●													●				●	●		●					
	白身魚フライ	●																			●								
	こんにゃくの甘辛炒め																				●								
	ごぼうのイタリアンサラダ																				●								
	大根の味噌汁																				●								
	ヨーグルト				●																								
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●								
赤かぶ漬	●																			●									
納豆	●																			●									
ドリンクサーバー													●														●		
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																		●								
	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。

# 1・2・3月 アレルゲン表



国立乗鞍青少年交流の家











1月	7日・13日・19日・25日・31日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	6日・12日・18日・24日																												
3月	2日・8日・14日・20日・26日																												
分類	NO.4									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーイッ	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	●	●	●																	●	●		●					
	スクランブルエッグ		●	●	●																	●	●						
	ひじき煮	●																			●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁														●						●								
	オレンジ														●														
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ														●														
	海藻ミックス																												
	ごはん																												
	たくあん																												
	赤小梅																												
	食パン	●			●																	●							
	ホットドックパン	●	●	●																		●							
いちごジャム																					●								
牛乳				●																									
コーヒー																													
ドリンクサーバー																													
昼食	カレー																												
	メンチカツ	●		●														●				●		●					
	ツナと野菜の炒め																	●				●							
	かぼちゃの煮物																				●								
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	わかめの味噌汁																				●								
	杏仁フルーツ				●																●					●			
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	枝豆																				●								
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	さくら漬																												
	福神漬	●																				●							
ドリンクサーバー														●													●		
夕食	菜めし																				●								
	ソース焼きうどん	●																			●						●		
	回鍋肉	●																			●		●				●		
	ハムカツ	●	●	●																	●	●		●					
	塩肉じゃが																				●		●						
	豆のキャロットソースサラダ														●						●						●		
	ほうれん草の味噌汁																				●								
	パイン&みかん缶																												
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●								
	赤かぶ漬	●																			●								
納豆	●																			●									
ドリンクサーバー														●												●			
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング(赤)		●																		●								
	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・2・3月 アレルゲン表

国立乗鞍青少年交流の家











1月	8日・14日・20日・26日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	1日・7日・13日・19日・25日																												
3月	3日・9日・15日・21日・27日																												
分類	NO.5									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナシユッ	フルウィッ	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			●													●						●						
	オムレツ	●	●	●																	●								
	卵の花	●																		●	●								
	スパゲティサラダ	●	●																		●								
	ごぼうの味噌汁																				●								
	グレープフルーツ																					●							
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	海藻ミックス																												
	ごはん																												
	たくあん																												
	赤小梅																												
	食パン	●		●																		●							
ホットドックパン	●	●	●																		●								
いちごジャム																													
牛乳			●																										
コーヒー																													
ドリンクサーバー																													
昼食	ハヤシライス	●																			●			●					
	揚げギョウザ	●																			●			●					
	豚肉入り野菜炒め																						●						
	さつま揚げ煮	●																			●								
	パンフキンサラダ	●	●	●																	●								
	白菜の味噌汁																				●								
	黒糖ゼリー																												
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	枝豆																				●								
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	さくら漬																												
福神漬	●																				●								
ドリンクサーバー														●													●		
夕食	ゆかりご飯																												
	塩焼きそば	●																			●								
	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●					
	ーロとんかつ	●	●	●																	●			●					
	キャベツのペペロンソテー																				●			●					
	花野菜のイタリアンサラダ																				●								
	大根の味噌汁																				●								
	ヨーグルト			●																									
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●								
赤かぶ漬	●																			●									
納豆	●																			●									
ドリンクサーバー														●													●		
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																		●								
	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。

# 1・2・3月 アレルゲン表

国立乗鞍青少年交流の家



1月	9日・15日・21日・27日	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	2日・8日・14日・20日・26日																												
3月	4日・10日・16日・22日・28日																												
分類	NO.6									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	焼売	●																			●	●		●					
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●	●						
	切干大根	●																			●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁																				●								
	オレンジ													●															
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	海藻ミックス																												
	ごはん																												
	たくあん																												
	赤小梅																												
	食パン	●			●																	●							
ホットドックパン	●	●	●																		●								
いちごジャム																													
牛乳			●																										
コーヒー																													
ドリンクサーバー																													
昼食	豆乳シチュー																				●								
	チキンカツ	●	●	●																	●	●							
	大根と牛すじの煮物	●															●				●								
	かぼちゃの煮物																	●			●								
	ポテトサラダ	●	●	●																	●								
	わかめの味噌汁																				●								
	杏仁フルーツ			●																	●				●				
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	枝豆																				●								
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	さくら漬																												
福神漬	●																			●									
ドリンクサーバー													●														●		
夕食	わかめご飯													●														●	
	きのこパスタ	●																			●								
	照焼きハンバーグ	●		●														●			●	●		●					
	白身魚フライ	●																●			●								
	こんにゃくの甘辛炒め																				●								
	ごぼうのキャロットソースサラダ													●							●						●		
	ほうれん草の味噌汁																				●								
	パイン&みかん缶																												
	キャベツの千切り(せんぎり)サラダ																												
	ブロッコリーまたはカリフラワー																												
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●								
赤かぶ漬	●																			●									
納豆	●																			●									
ドリンクサーバー													●														●		
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング（赤）		●																		●								
	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。