

# 【夕食<定食A>】からあげ

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

◎唐揚げ定食
唐揚げ
エビフライ
タルタルソース
揚げギョウザ
ポテトフライ
◎煮物
ちくわ
人参
いんげん
キャベツ
人参
レタス
ミニトマト
キュウリ
◎春雨サラダ
春雨
魚肉ソーセージ
キュウリ
マヨネーズ
◎みそ汁
エノキ
豆腐
◎その他
パイナップル
みかん

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎夕食A	から揚げ	鶏モモ肉、澱粉、醤油、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏ガラスープ、砂糖、食塩、香辛料、 (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
	えびフライ	衣(パン粉、小麦粉、卵白粉、食塩、植物油脂、粉末状植物性たん白)、えび、食塩、砂糖/ 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、貝Ca、膨張剤、香辛料抽出物、(一部にえび、小麦、 卵を含む)
	ギョウザ	鶏肉、キャベツ、豚脂、粒状植物性たん白、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、 しょうゆ、おろしにんにく、砂糖、食塩、ポークエキス、ごま油、おろししょうが、こしょ う、皮〔小麦粉(国内製造)、食塩、加工油脂〕/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、(一部に小 麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	タルタルソース	食用植物油脂(国内製造)、ピクルス、卵、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢/増粘剤(加工で ん粉、キサントガム)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵・大豆を含む)
	魚肉ソーセージ	魚肉、粘着材料(ペースト状小麦たん白、でん粉、粉末状大豆たん白)、植物油脂、砂糖、食 塩、醸造酢、香味食用油、オニオンエキス、香辛料、かつおエキス、酵母エキス/加工でん 粉、炭酸a、調味料(アミノ酸等)、骨Ca、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出 物、香料、(一部にかに・小麦・さけ・大豆を含む)

# 【夕食<定食B>】ハンバーグ

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

◎ハンバーグ定食
ハンバーグ
たこ焼き
ゆで卵
キャベツ
人参
キュウリ
ミニトマト
レタス
トンカツソース
◎ポテトサラダ
ジャガイモ
ミックスベジタブル
マヨネーズ
◎ナポリタン
スパゲッティ
ミックスベジタブル
魚肉ソーセージ
ケチャップ
◎みそ汁
エノキ
豆腐
◎その他
パイナップル
みかん

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎夕食B	ハンバーグ	食肉(牛肉、豚肉、鶏肉)、野菜(たまねぎ、しょうが、にんにく)、ソテーオニオン、つなぎ(パン粉(乳成分・小麦・大豆を含む)、乳たん白、乾燥卵白(卵を含む)、でん粉)、乳又は乳製品を主要原料とする食品、豚脂、牛脂、グラスドビアン、食塩、食物繊維、洋酒、香辛料、植物油/トレハロース、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、安定剤(増粘多糖類)、リン酸塩(Na、K)
	たこ焼き	小麦粉、キャベツ、たこ、揚げ玉(小麦粉、鶏卵、水)、ねぎ、小麦でん粉、風味調味料(食塩、L-グルタミン酸ナトリウム、5'-リボヌクレオチドナトリウム、ぶどう糖、かつお節、大豆たん白加水分解物)、鶏卵、生姜、グルタミン酸ナトリウム、砂糖、食塩、ぶどう糖、水、大豆油(プレートに塗る)、(一部に小麦、卵、大豆を含む)
	魚肉ソーセージ	魚肉、粘着材料(ペースト状小麦たん白、でん粉、粉末状大豆たん白)、植物油脂、砂糖、食塩、醸造酢、香味食用油、オニオンエキス、香辛料、かつおエキス、酵母エキス/加工でん粉、炭酸a、調味料(アミノ酸等)、骨Ca、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、香料、(一部にかに・小麦・さけ・大豆を含む)

# 【夕食<カレー>】

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

◎カレー
お米
カレー粉
牛肉うどんの具
玉ねぎ
人参
じゃがいも
福神づけ
◎サイドメニュー
キャベツ
ミニトマト
唐揚げ
Tブロッケンソーセージ
えびフライ

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎カレーライス	カレー粉	豚脂(国内製造)、小麦粉、砂糖、食塩、でんぷん、カレーパウダー、オニオンパウダー、脱脂粉乳、トマトパウダー、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ポークエキス、粉乳小麦粉ルウ、粉末ソース、酵母エキス、ココア、りんごペースト、ガーリックパウダー、しょう油加工品、ホエイパウダー、小麦発酵調味料/調味料(アミノ酸等)、乳化剤、カラメル色素、酸味料、香料、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む)
	牛肉味付け	牛肉(オーストラリア)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、みりん、ペースト状混合調味料、液状混合調味料/カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)
	ブイヨン	食塩、砂糖、デキストリン、牛脂、でん粉(小麦を含む)、粉末しょうゆ(大豆を含む)、シーズニングパウダー、配合調味料、たまねぎ、酵母エキス、にんにく/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、クエン酸、香辛料抽出物、香料、酸化防止剤(ビタミンE)
◎添え皿	えびフライ	衣(パン粉、小麦粉、卵白粉、食塩、植物油脂、粉末状植物性たん白)、えび、食塩、砂糖/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、貝Ca、膨張剤、香辛料抽出物、(一部にえび、小麦、卵を含む)
	鶏から揚げ	鶏肉(もも)、しょうゆ、鶏卵、しょうが汁、砂糖、酒、にんにく、粉末卵白、衣(小麦粉、鶏卵、食塩、でん粉、粉末卵白、粉末状植物性たん白、脱脂粉乳、粉末しょうゆ、砂糖、香辛料)、揚げ油(パーム油、大豆油)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、クエン酸Na、増粘剤(カラギーナン)、炭酸Na、塩化K、香辛料抽出物、着色料(カロチノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
	ソーセージ	畜肉(豚肉、牛肉)、豚脂、鳥肉、食塩、糖類(砂糖、粉あめ)、香辛料、植物性たん白加水分解物(小麦・大豆を含む)/カゼインNa(乳由来)、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)

# 冬季【夕食<鍋>】

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

◎鍋
豚小間肉
白菜
水菜
エノキ
マイタケ
モチ巾着
つみれ
角天
くるまふ
油揚げ
固とうふ
人参
ゴボウ
ネギ
大根
糸こんにゃく
うどん
◎ごはん

## 【成分表】

◎鍋	つみれ	鶏肉（国産）、野菜（たまねぎ、しょうが）、つなぎ（パン粉、でん粉、粉末状豆たん白、乾燥卵白）、粒状大豆たん白、豚脂、大豆油、食塩、砂糖、しょうゆ、香辛料/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉含む)
	かく天	魚肉、植物油、植物たん白（小麦・大豆を含む）、砂糖、でん粉、ぶどう糖、食塩、発酵調味液、卵白（卵を含む）、魚介エキス/加工でん粉、PH調整剤、調味料（アミノ酸）、炭酸Ca
白だし	鍋だし1	しょうゆ（小麦・大豆を含む）（国内製造）、食塩、鰹節、砂糖、米発酵調味料、煮干エキス、干しいたけ粉/アルコール、調味料（アミノ酸等）
麵つゆ	鍋だし2	しょうゆ（本醸造）、けずりぶし、（うるめぶし、さばぶし、むろあじぶし）、砂糖、食塩、米発酵調味料/酒精、調味料（アミノ酸等）、調味料、VB1、（原料の一部に大豆、小麦を含む）

# 夏季【夕食＜陶板焼き＞】

# 石川県立白山ろく少年自然の家

◎陶板焼き	メニュー名	原材料名
豚バラ肉	◎陶板焼き	ソーセージ 畜肉(豚肉、牛肉)、豚脂、鳥肉、食塩、糖類(砂糖、粉あめ)、香辛料、植物性たん白加水分解物(小麦・大豆を含む)／カゼインNa(乳由来)、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)
Tブロッケンソーセージ		
厚揚げ		焼肉のたれ 醤油(国内製造)、アミノ酸液、砂糖、りんごパルプ、発酵調味料、りんご酢、ごま油、にんにく、白ごま、香辛料、食塩／カラメル色素、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)
ちくわ		
えのき		
ピーマン		
キャベツ		
玉ねぎ		
かぼちゃ		
なすび		
もやし		
◎スープ		
コンソメ		
わかめ		
玉ねぎ		
◎その他		
焼肉のたれ		

# 【朝食＜定食A＞】 シャケ

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

### ◎シャケ定食

シャケ塩焼き

厚焼き卵

肉団子

レタス

キャベツ

トマト

### ◎スパゲティサラダ

スパゲッティ

きゅうり

玉ねぎ

にんじん

魚肉ソーセージ

マヨネーズ

### ◎煮物

切り干し大根

にんじん

うすあげ

### ◎味噌汁

わかめ

うすあげ

### ◎その他

つけもの

オレンジ

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎朝食A	シャケ	カラフトマス(国産)(一部シャケを含む)、食塩
	魚肉ソーセージ	魚肉、粘着材料(ペースト状小麦たん白、でん粉、粉末状大豆たん白)、植物油脂、砂糖、食塩、醸造酢、香味食用油、オニオンエキス、香辛料、かつおエキス、酵母エキス/加工でん粉、炭酸a、調味料(アミノ酸等)、骨Ca、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、香料、(一部にかに・小麦・さけ・大豆を含む)
	肉団子	食肉{豚肉(日本)、鶏肉、牛肉}、つなぎ(小麦粉、パン粉、鶏卵)、たまねぎ、粒状植物性たん白、動物油脂、砂糖、香辛料、食塩、ビーフエキス/トレハロース、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビトール、焼成カルシウム、カラメル色素、たれ{砂糖、しょうゆ、酢、発酵調味料、水あめ、トマトピューレ、動物油脂、ポークエキス、ホタテエキス、オイスターソース、ごま油/加工デンプン、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)}揚げ油(大豆油)、(一部に小麦・乳成分・卵・豚肉・鶏肉・牛肉・大豆・りんご・ごまを含む)
	厚焼き玉子	鶏卵、糖類(砂糖、麦芽糖)、植物油脂、食塩、かつおぶしエキス、発酵調味料/加工でん粉、クエン酸、香料、アナトー色素、(一部に卵、さばを含む)

# 【朝食<定食B>】 オムレツ

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

◎オムレツ定食
オムレツ
キャベツ
レタス
トマト
赤ウィンナー
シュウマイ
ケチャップ
◎マカロニサラダ
マカロニ
きゅうり
玉ねぎ
にんじん
魚肉ソーセージ
マヨネーズ
◎煮物
ひじき
人参
うすあげ
◎味噌汁
わかめ
うすあげ
◎その他
つけもの
オレンジ

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎朝食B	オムレツ	鶏卵、卵白、粉末鶏卵、乳または乳製品を主要原料とする食品、卵黄、植物油脂、還元水あめ、バター、砂糖、鶏卵加工品、食塩、チキンパウダー、香辛料／加工でん粉、クエン酸、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、着色料(カロチノイド、カラメル)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
	魚肉ソーセージ	魚肉、粘着材料(ペースト状小麦たん白、でん粉、粉末状大豆たん白)、植物油脂、砂糖、食塩、醸造酢、香味食用油、オニオンエキス、香辛料、かつおエキス、酵母エキス／加工でん粉、炭酸a、調味料(アミノ酸等)、骨Ca、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、香料、(一部にかに・小麦・さけ・大豆を含む)
	シュウマイ	鶏肉、野菜(キャベツ、たまねぎ)、つなぎ(パン粉、でん粉)、豚脂、粒状大豆たん白、精製アミノ酸液、砂糖、しょうゆ、食塩、トマトケチャップ、香辛料、オイスターソース、ごま油、ポークエキス、皮(小麦粉、なたね油)／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	赤ウィンナー	鶏肉(国産)、魚肉(まぐろ、かじき)、豚脂肪、味付豚肉、砂糖、食塩、香辛料、オニオンエキス／加工でん粉、くん液、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na、K)、pH調整剤、保存料(ソルビン酸)、着色料(赤104、カロチノイド)、香辛料抽出物、(一部に卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

# 【昼食<おにぎり>】

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

◎おにぎり
お米
梅ぼし(具材)
混ぜ込わかめ(具材)
のり
赤ウィンナー
かまぼこフライ(ホタテ風)
◎その他
お茶
オレンジor青りんごゼリー

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎おにぎり	赤ウィンナー	鶏肉(国産)、魚肉(まぐろ、かじき)、豚脂肪、味付豚肉、砂糖、食塩、香辛料、オニオンエキス/加工でん粉、くん液、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na、K)、pH調整剤、保存料(ソルビン酸)、着色料(赤104、カロチノイド)、香辛料抽出物、(一部に卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	かまぼこフライ	魚肉(いとより、とびうお)、つなぎ(でん粉、粉末状大豆たん白、卵白粉)、植物油、食塩、砂糖、かにエキス、発酵調味料、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、ショートニング、粉末状大豆、たん白、食塩、砂糖、香辛料)/加工でん粉、香料、カロチノイド色素、調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、(一部に卵、小麦、かに、大豆を含む)
	青りんごゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、りんご濃縮果汁、アップルピューレ/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、紅花黄)、(一部にりんごを含む)
	オレンジゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、柑橘混合濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロチノイド色素、(一部にオレンジを含む)



# 【昼食<カレー>】

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

◎カレー
お米
カレー粉
牛肉うどんの具
玉ねぎ
人参
じゃがいも
福神づけ
◎その他
お茶
オレンジor青りんごゼリー

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎カレーライス	カレー粉	豚脂(国内製造)、小麦粉、砂糖、食塩、でんぷん、カレーパウダー、オニオンパウダー、脱脂粉乳、トマトパウダー、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ポークエキス、粉乳小麦粉ルウ、粉末ソース、酵母エキス、ココア、りんごペースト、ガーリックパウダー、しょう油加工品、ホエイパウダー、小麦発酵調味料/調味料(アミノ酸等)、乳化剤、カラメル色素、酸味料、香料、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む)
	牛肉味付け	牛肉(オーストラリア)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、みりん、ペースト状混合調味料、液状混合調味料/カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)
	ブイヨン	食塩、砂糖、デキストリン、牛脂、でん粉(小麦を含む)、粉末しょうゆ(大豆を含む)、シーズニングパウダー、配合調味料、たまねぎ、酵母エキス、にんにく/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、クエン酸、香辛料抽出物、香料、酸化防止剤(ビタミンE)
	オレンジゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、柑橘混合濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロチノイド色素、(一部にオレンジを含む)
	青りんごゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、りんご濃縮果汁、アップルピューレ/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、紅花黄)、(一部にりんごを含む)
	福神づけ	だいこん、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しそ、ごま、漬け原材料〔糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、食塩、しょうゆ、醸造酢〕/調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、着色料(カラメル、黄4、赤102、赤106)、甘味料(サッカリンNa、ステビア)、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、香料、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)

# 【昼食＜牛丼＞】

# 石川県立白山ろく少年自然の家

## 【メニュー表】

### ◎牛丼

牛肉うどんの具

玉ねぎ

お米

紅ショウガ

### ◎その他

お茶

オレンジor青りんごゼリー

## 【成分表】

メニュー名		原材料名
◎牛丼	牛肉味付け	牛肉(オーストラリア)、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、みりん、ペースト状混合調味料、液状混合調味料/カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)
	めんつゆ	しょうゆ(国内製造)(本醸造)、けずりぶし(うるめぶし、さばぶし、むろあじぶし)、砂糖、食塩、米発酵調味料/酒精、調味料(アミノ酸等)、調味料、VB1、(原料の一部に大豆、小麦を含む)
	黒潮だし	食塩(国内製造)、砂糖、風味原料(かつお節粉末、かつおエキス)、酵母エキス、でん粉//調味料(アミノ酸等)
	オレンジゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、柑橘混合濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロチノイド色素、(一部にオレンジを含む)
	青りんごゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、りんご濃縮果汁、アップルピューレ/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、紅花黄)、(一部にりんごを含む)