



2026年1月・2月・3月メニュー

8大アレルゲン表

国立能登青少年交流の家 グリルのと

No.1



1月提供日	1・7・13・19・25・31	8大アレルゲン							8大アレルゲン							8大アレルゲン											
2月提供日	6・12・18・24・30	2・8・14・20・26							3・9・15・21・27							2・8・14・20・26											
3月提供日	1・7・13・19・25・31	小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに	くるみ	2・8・14・20・26	小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに	くるみ	3・9・15・21・27	小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに	くるみ
朝食	主食 主食 汁物 おかず おかず おかず おかず サラダ フルーツ 漬物 その他 飲み物	ご飯 パン 味噌汁 ミートボール スクランブルエッグ ひじき煮 スパゲティサラダ コールスロー グレープフルーツ 漬物 納豆 いちごジャム バター 低脂肪牛乳 フリードリンク	●		●					ご飯 パン 味噌汁 ポイルウィンナー スクランブルエッグ きんぴら ボテトサラダ コールスロー グレープフルーツ 漬物 納豆 いちごジャム バター 低脂肪牛乳 フリードリンク	●		●					ご飯 パン 味噌汁 ジャーマンポテト オムレツ 切干大根 スパゲティサラダ コールスロー グレープフルーツ 漬物 納豆 いちごジャム バター 低脂肪牛乳 フリードリンク	●		●						
	たぬきご飯 ミートソースパスタ 青菜のすまし汁 メンチカツ 和風マーボー茄子 かぼちゃの煮物 ミックスピーンズ コールスロー コーン デザート 杏仁フルーツ 漬物 飲み物	●		●					ひじきご飯 野菜とビーフの中華炒め わかめスープ コーンフライ ミートボルトマトソース 卵の花 花野菜 コールスロー コーン 黒糖ゼリー 漬物 低脂肪牛乳 フリードリンク	●		●					菜飯 チャブチエ 青菜のすまし汁 白身魚フライ 蒸し焼売 野菜のオランダ煮 スナップエンドウ コールスロー コーン 杏仁フルーツ 漬物 低脂肪牛乳 フリードリンク	●									
	ご飯 ソース焼きそば 味噌汁 デミグラスソースハンバーグ ハムボテトサラダフライ さつま芋の甘露煮 パンフキンサラダ 海藻サラダ コールスロー 漬物 ゆかり ★プリン 低脂肪牛乳 フリードリンク	●		●		●			ご飯 スパゲティナポリタン 味噌汁 甘酢肉団子 栗かぼちゃコロッケ 白菜のうま煮 マカロニサラダ 海藻サラダ コールスロー 漬物 ゆかり ★ブチクレープ(イチゴ) 低脂肪牛乳 フリードリンク	●		●		●			ご飯 和風ツナスパゲティ 味噌汁 厚焼き玉子 アジフライ 塩肉じゃが パンフキンサラダ 海藻サラダ コールスロー 漬物 ゆかり ★ゼリー(ぶどう&りんご) 低脂肪牛乳 フリードリンク	●		●		●					
	ドレッシング	フレンチ 白 フレンチ 赤		●					青じそ 醤油	●							ケチャップ ソース										

仕入れの都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。



2026年1月・2月・3月メニュー

8大アレルゲン表

国立能登青少年交流の家 グリルのと

No.2



1月提供日	4・10・16・22・28	8大アレルゲン							8大アレルゲン							8大アレルゲン									
2月提供日	3・9・15・21・27	5・11・17・23・29 4・10・16・22・28							6・12・18・24・30 5・11・17・23・29							6・12・18・24・30 5・11・17・23・29									
3月提供日	4・10・16・22・28	小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに	くるみ
朝食	主食	ご飯								ご飯								ご飯							
	主食	パン								パン								パン							
	汁物	味噌汁	●							味噌汁	●							味噌汁							
	おかず	ミートボール	●	●	●					ボイルウインナー	●							白身魚フライ							
	おかず	スクランブルエッグ	●	●	●					スクランブルエッグ	●	●	●					オムレツ							
	おかず	ひじき煮	●	●	●					きんぴら	●	●	●					切干大根							
	おかず	ボテトサラダ	●	●	●					スパゲティサラダ	●	●						ボテトサラダ							
	サラダ	コールスロー								コールスロー	●	●						コールスロー							
	フルーツ	グレープフルーツ	●							グレープフルーツ	●							グレープフルーツ							
	漬物	漬物	●							漬物	●							漬物							
昼食	その他	納豆								納豆	●							納豆							
	いちごジャム	いちごジャム								いちごジャム								いちごジャム							
	バター	バター								バター								バター							
	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳								低脂肪牛乳								低脂肪牛乳							
	飲み物	フリードリンク		●	●					フリードリンク	●	●	●					フリードリンク	●	●	●				
	主食	たぬきご飯	●							ひじきご飯	●							菜飯							
	麺類	スパゲティナポリタン	●							ソース焼きうどん	●							和風ツナスパゲティ							
	汁物	わかめスープ								青菜のすまし汁								わかめスープ							
	おかず	メンチカツ	●							コロッケ	●							レンコン肉詰めフライ							
	おかず	和風マーボー茄子	●							ミートボールデミグラスソース	●	●	●					蒸し焼売							
夕食	おかず	かぼちゃの煮物								卵の花	●							野菜のオランダ煮							
	おかず	ミックスピーンズ								花野菜								ごぼうのイタリアンサラダ							
	サラダ	コールスロー								コーン								コールスロー							
	サラダ	コーン								杏仁フルーツ	●							コーン							
	デザート	黒糖ゼリー	●							漬物	●	●	●					黒糖ゼリー							
	漬物	漬物								低脂肪牛乳	●	●	●					漬物							
	飲み物	低脂肪牛乳		●	●					フリードリンク	●	●	●					低脂肪牛乳							
	主食	ご飯								ご飯	●	●	●					ご飯							
	麺類	野菜とピーフンのカレー風味炒め								ミートソースパスタ	●	●	●					味噌チャブチエ							
	汁物	味噌汁								味噌汁								味噌汁							
夕食	おかず	照焼きハンバーグ	●							甘酢肉団子	●	●	●					厚焼き玉子							
	おかず	チキンカツ	●	●	●					サバカレーカツ	●	●	●					アジフライ							
	おかず	さつま芋の甘露煮	●	●	●					野菜とチキンの中華煮	●	●	●					大根のそぼろあん							
	おかず	マカロニサラダ	●	●	●					パンフキンサラダ	●	●	●					マカロニサラダ							
	サラダ	海藻サラダ								海藻サラダ								海藻サラダ							
	サラダ	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	漬物	漬物	●							ゆかり	●	●	●					漬物							
	その他	ゆかり								★ブチクレープ(イチゴ)	●	●	●					ゆかり							
	デザート	★プリン								低脂肪牛乳	●	●	●					★ゼリー(ぶどう&りんご)							
	飲み物	低脂肪牛乳		●	●					フリードリンク	●	●	●					低脂肪牛乳							
ドレッシング		フレンチ 白		●						青じそ 醤油	●							ケチャップ ソース							

仕入れの都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

ドリンクバー

8大アレルゲン表

小麦 卵 乳 そば 落花生(ピーナッツ) えび かに くるみ

* コカ・コーラ製品

コーヒーオリジナルブレンド	なし	(温かい)							
紅茶花伝レモンティ	なし	(温かい)							
ココアカカオリッチカロリーオフ	なし	なし	●有	なし	なし	なし	なし	なし	(温かい)

牛乳はピッチャーで提供

低脂肪乳(Ca+鉄)又は北海道特選3.6牛乳 なし なし ●有 なし なし なし なし なし なし (冷たい)

給茶機