

# 4・5・6月メニュー表



国立阿蘇青少年交流の家



メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
4月	4月(1・7・13・19・25日)	4月(2・8・14・20・26日)	4月(3・9・15・21・27日)	4月(4・10・16・22・28日)	4月(5・11・17・23・29日)	4月(6・12・18・24・30日)
5月	5月(1・7・13・19・25・31日)	5月(2・8・14・20・26日)	5月(3・9・15・21・27日)	5月(4・10・16・22・28日)	5月(5・11・17・23・29日)	5月(6・12・18・24・30日)
6月	6月(6・12・18・24・30日)	6月(1・7・13・19・25日)	6月(2・8・14・20・26日)	6月(3・9・15・21・27日)	6月(4・10・16・22・28日)	6月(5・11・17・23・29日)
<b>朝食</b>						
おかず	ミートボール	ミートボール	ミートボール	ミートボール	ミートボール	ミートボール
おかず	コロッケ	白身魚フライ	コロッケ	白身魚フライ	コロッケ	白身魚フライ
おかず	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	炒り卵	オムレツ	スクランブルエッグ
おかず	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	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	わかめの味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	わかめの味噌汁
共通	阿蘇のお米を使った美味しいごはん・コールスロー・納豆・つぼ漬け・食パン・いちごジャム・ドリンクサーバー・コーヒー・牛乳					
<b>昼食</b>						
主食	ミートソースパスタ	ソース焼きうどん	バジルパスタ	ミートソースパスタ	ガーリックパスタ	塩焼きそば
おかず	揚げギョウザ	コーンフライ	れんこん肉詰めフライ	チキンカツ	アジフライ	ハムサラダフライ
おかず	豚肉入り野菜炒め	回鍋肉	大根と牛すじの煮物	豚肉入り野菜炒め	回鍋肉	大根と牛すじの煮物
おかず	★切干大根のソース炒め	大根のそぼろあん	こんにゃくの甘辛炒め	★切干大根のソース炒め	大根のそぼろあん	こんにゃくの甘辛炒め
おかず	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ
汁物	コーン入り中華スープ	わかめスープ	青菜のすまし汁	コーン入り中華スープ	わかめスープ	青菜のすまし汁
デザート	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ
共通	阿蘇のお米を使った美味しいごはん・コールスロー・サラダトッピング(オニオンスライス)・つぼ漬け・ドリンクサーバー					
<b>夕食</b>						
主食	菜めし	ツナの混ぜご飯	菜めし	ツナの混ぜご飯	菜めし	ツナの混ぜご飯
麺類	和風ツナスパゲティ	キムチ風味焼きそば	梅しそパスタ	ソース焼きそば	醤油焼きうどん	スパゲティナポリタン
おかず	ハムカツ	一口とんかつ	照焼きハンバーグ	ハムカツ	一口とんかつ	照焼きハンバーグ
おかず	野菜とチキンのトマト煮	甘酢肉団子	アジフライ	野菜とチキンのトマト煮	甘酢肉団子	アジフライ
おかず	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(ガーリック)	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(ガーリック)	フライドポテト(塩味)	フライドポテト(ガーリック)
おかず	白菜のうま煮	キャベツのパペロンソテー	野菜とウインナーのポトフ	白菜のうま煮	キャベツのパペロンソテー	野菜とウインナーのポトフ
おかず	豆のイタリアンサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ
汁物	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	太平燕(タイピーエン)	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	太平燕(タイピーエン)
デザート	蒟蒻ぶどうゼリー	抹茶ゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	黒糖ゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	抹茶ゼリー
共通	阿蘇のお米を使った美味しいごはん・コールスロー・サラダトッピング(オニオンスライス・コーン)・つぼ漬け・ドリンクサーバー					

\*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数が規定数(30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。  
 \*★のメニューは個数制限を設けております。

日付 4月1. 7. 13. 19. 25 5月1. 7. 13. 19. 25. 31 6月6. 12. 18. 24. 30

NO.1		アレルギー食品								
朝食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	ごぼうの味噌汁									大豆
おかず	ミートボール	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	コロッケ		△	○				△	△	大豆・※
	オムレツ	○	○	○				△	△	大豆・※
	スパゲティサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
食パン	食パン	△	○	○						大豆・※
昼食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	ミートソースパスタ		○	○						大豆・牛肉・鶏肉・豚肉
汁物	コーン入り中華スープ									大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	揚げギョウザ	△	△	○					△	大豆・豚肉・貝類
	豚肉入り野菜炒め									豚肉・※
	切干大根のソース炒め			○				△	△	りんご
	パンプキンサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
	オニオンライス									
	カリフラワー									
果物	グレープフルーツ									
夕食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
	菜めし									大豆
汁物	大根の味噌汁									大豆
麺類	和風ツナスパゲティ			○						大豆
おかず	ハムカツ	○	○	○				△	△	鶏肉・豚肉・大豆
	野菜とチキンのトマト煮									鶏肉・※
	フライドポテト(塩味)									
	白菜のうま煮			○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	豆のイタリアンサラダ									大豆
	オニオンライス									
	カーネルコーン									※
	生野菜(千切りキャベツ)									
蒟蒻ぶどうゼリー										

△はコンタミ表示

\* 仕入の都合により献立変更する場合があります。

※ コロッケのコンタミ表示: いか・ごま・牛肉・鶏肉・やまいも・豚肉

※ オムレツのコンタミ表示: 牛肉、ごま、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン

※ 食パンのコンタミ表示: いか、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン

※ 豚肉入り野菜炒めのコンタミ表示: 大豆

※ 野菜とチキンのトマト煮のコンタミ表示: 大豆

※ カーネルコーンのコンタミ表示: 大豆

※その他の表示は、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、鮭、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、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(35501@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

★食材入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

NO.2		アレルギー食品								
朝食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	たまねぎの味噌汁							△	△	大豆
おかず	ミートボール	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	白身魚フライ	△		○					△	大豆・※
	スクランブルエッグ	○	○	○						大豆・鶏肉・貝類
	マカロニサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
食パン	食パン	△	○	○						大豆・※
昼食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	ソース焼きうどん			○				△	△	大豆
汁物	わかめスープ									大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	コーンフライ		△	○				△	△	大豆・※
	回鍋肉									大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	大根のそぼろあん									鶏肉・※
	ポテトサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
	オニオンライス									
	ブロッコリー									※
果物	グレープフルーツ									
夕食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
	ツナの混ぜご飯									大豆
汁物	ほうれん草の味噌汁									大豆
麺類	キムチ風味焼きそば			○						大豆・りんご
おかず	ひとくちトンカツ	○	○	○						大豆・豚肉
	甘酢肉団子	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	フライドポテト(ガーリック)									
	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									大豆・オレンジ・りんご
	オニオンライス									
	カーネルコーン									※
	生野菜(千切りキャベツ)									
	抹茶ゼリー		△							

△はコンタミ表示 \* 仕入の都合により献立変更する場合があります。  
 ※ 白身魚フライのコンタミ表示:いか  
 ※ 食パンのコンタミ表示:いか、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン  
 ※ コーンフライのコンタミ表示:いか・ごま・牛肉・鶏肉・やまいも  
 ※ 大根のそぼろあんのコンタミ表示:大豆  
 ※ ブロッコリーのコンタミ表示:大豆  
 ※ キャベツのペペロンソテーのコンタミ表示:大豆  
 ※ カーネルコーンのコンタミ表示:大豆  
 ※ 抹茶ゼリーのコンタミ表示:大豆・りんご

※その他の表示は、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、鮭、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、貝類の21品目が該当する場合表示しています。  
 ※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、  
 レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(35501@compass-jpn.com)へお問い合わせください。  
 ★食材入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

NO.3		アレルギー食品								
朝食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	わかめの味噌汁							△	△	大豆
おかず	ミートボール	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	コロッケ		△	○				△	△	大豆・※
	オムレツ	○	○	○				△	△	大豆・※
	スパゲティサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
食パン	食パン	△	○	○						大豆・※
昼食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	バジルパスタ			○						大豆
汁物	青菜のすまし汁									
おかず	れんこん肉詰めフライ	△	△	○					△	大豆・鶏肉・※
	大根と牛すじの煮物			○						大豆・牛肉
	こんにゃくの甘辛炒め									
	パンプキンサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
	オニオンライス									
	カリフラワー									
果物	グレープフルーツ									
夕食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
	菜めし									大豆
汁物	太平燕(タイピーエン)			○						大豆・豚肉・鶏肉
麺類	梅しそパスタ			○						大豆
おかず	アジフライ			○						大豆・※
	照り焼きハンバーグ		○	○						大豆・鶏肉・豚肉・牛肉
	フライドポテト(塩味)									
	野菜とウインナーのポトフ			○						大豆・牛肉・豚肉・鶏肉
	ごぼうのイタリアンサラダ									大豆
	オニオンライス									
	カーネルコーン									※
	生野菜(千切りキャベツ)									
	蒟蒻ぶどうゼリー									

△はコンタミ表示 \* 仕入の都合により献立変更する場合があります。  
 ※ コロッケのコンタミ表示: いか・ごま・牛肉・鶏肉・やまいも・豚肉  
 ※ オムレツのコンタミ表示: 牛肉、ごま、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン  
 ※ 食パンのコンタミ表示: いか、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン  
 ※ れんこん肉詰めフライのコンタミ表示: いか、牛肉、豚肉、ゼラチン  
 ※ アジフライのコンタミ表示: いか、さば  
 ※ カーネルコーンのコンタミ表示: 大豆

※その他の表示は、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、鮭、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、貝類の21品目が該当する場合表示しています。  
 ※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、  
 レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(35501@compass-jpn.com)へお問い合わせください。  
 ★食材入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

日付 4月4. 10. 16. 22. 28 5月4. 10. 16. 22. 28 6月3. 9. 15. 21. 27

NO.4		アレルギー食品								
朝食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	ごぼうの味噌汁									大豆
おかず	ミートボール	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	白身魚フライ	△		○					△	大豆・※
	炒り卵	○		○						大豆
	マカロニサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
食パン	食パン	△	○	○						大豆・※
昼食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	ミートソースパスタ		○	○						大豆・牛肉・鶏肉・豚肉
汁物	コーン入り中華スープ									大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	チキンカツ	○	○	○						大豆・豚肉・鶏肉
	豚肉入り野菜炒め									豚肉・※
	切干大根のソース炒め			○				△	△	りんご
	ポテトサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
	オニオンライス									
	ブロッコリー									※
果物	グレープフルーツ									
夕食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
	ツナの混ぜご飯									大豆
汁物	大根の味噌汁									大豆
麺類	ソース焼きそば			○				△	△	大豆
おかず	ハムカツ	○	○	○				△	△	鶏肉・豚肉・大豆
	野菜とチキンのトマト煮									鶏肉・※
	フライドポテト(ガーリック)									
	白菜のうま煮			○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	豆のイタリアンサラダ									大豆
	オニオンライス									
	カーネルコーン									※
	生野菜(千切りキャベツ)									
黒糖ゼリー										

△はコンタミ表示

\* 仕入の都合により献立変更する場合があります。

※ 白身魚フライのコンタミ表示: いか

※ 食パンのコンタミ表示: いか、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン

※ 豚肉入り野菜炒めのコンタミ表示: 大豆

※ ブロッコリーのコンタミ表示: 大豆

※ 野菜とチキンのトマト煮のコンタミ表示: 大豆

※ カーネルコーンのコンタミ表示: 大豆

※その他の表示は、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、鮭、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、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(35501@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

★食材入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

NO.5		アレルギー食品								
朝食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	たまねぎの味噌汁							△	△	大豆
おかず	ミートボール	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	コロッケ		△	○				△	△	大豆・※
	オムレツ	○	○	○				△	△	大豆・※
	スパゲティサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
食パン	食パン	△	○	○						大豆・※
昼食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	ガーリックパスタ			○						※
汁物	わかめスープ									大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
おかず	アジフライ			○						大豆・※
	回鍋肉									大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	大根のそぼろあん									鶏肉・※
	パンプキンサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
	オニオンライス									
	カリフラワー									
果物	グレープフルーツ									
夕食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
	菜めし									大豆
汁物	ほうれん草の味噌汁									大豆
麺類	醤油焼きうどん			○						大豆
おかず	ひとくちトンカツ	○	○	○						大豆・豚肉
	甘酢肉団子	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	フライドポテト(塩味)									
	キャベツのペペロンソテー									※
	花野菜のキャロットソースサラダ									大豆・オレンジ・りんご
	オニオンライス									
	カーネルコーン									※
	生野菜(千切りキャベツ)									
	蒟蒻ぶどうゼリー									

△はコンタミ表示

\* 仕入の都合により献立変更する場合があります。

※ コロッケのコンタミ表示: いか・ごま・牛肉・鶏肉・やまいも・豚肉

※ オムレツのコンタミ表示: 牛肉、ごま、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン

※ 食パンのコンタミ表示: いか、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン

※ ガーリックパスタのコンタミ表示: 大豆

※ 大根のそぼろあんのコンタミ表示: 大豆

※ アジフライのコンタミ表示: いか、さば

※ キャベツのペペロンソテーのコンタミ表示: 大豆

※ カーネルコーンのコンタミ表示: 大豆

※その他の表示は、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(35501@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

★食材入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

日付 4月6. 12. 18. 24. 30 5月6. 12. 18. 24. 30 6月5. 11. 17. 23. 29

NO.6		アレルギー食品								
朝食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	わかめの味噌汁							△	△	大豆
おかず	ミートボール	○	○	○				△	△	大豆・鶏肉・豚肉
	白身魚フライ	△		○					△	大豆・※
	スクランブルエッグ	○	○	○						大豆・鶏肉・貝類
	マカロニサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
食パン	食パン	△	○	○						大豆・※
昼食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	塩焼きそば			○				△	△	大豆
汁物	青菜のすまし汁									
おかず	ハムサラダフライ	○	○	○						大豆・豚肉
	大根と牛すじの煮物			○						大豆・牛肉
	こんにゃくの甘辛炒め									
	ポテトサラダ	○	○	○						大豆
	生野菜(千切りキャベツ)									
	オニオンライス									
	ブロッコリー									※
果物	グレープフルーツ									
夕食		卵	乳	小麦	くるみ	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
	ツナの混ぜご飯									大豆
汁物	太平燕(タイピーエン)			○						大豆・豚肉・鶏肉
麺類	スパゲティナポリタン			○						
おかず	アジフライ			○						大豆・※
	照り焼きハンバーグ		○	○						大豆・鶏肉・豚肉・牛肉
	フライドポテト(ガーリック)									
	野菜とウインナーのポトフ			○						大豆・牛肉・豚肉・鶏肉
	ごぼうのイタリアンサラダ									大豆
	オニオンライス									
	カーネルコーン									※
	生野菜(千切りキャベツ)									
	抹茶ゼリー		△							※

△はコンタミ表示

\* 仕入の都合により献立変更する場合があります。

※ 白身魚フライのコンタミ表示: いか

※ 食パンのコンタミ表示: いか、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン

※ ブロッコリーのコンタミ表示: 大豆

※ アジフライのコンタミ表示: いか、さば

※ カーネルコーンのコンタミ表示: 大豆

※ 抹茶ゼリーのコンタミ表示: 大豆・りんご

※その他の表示は、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、鮭、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、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(35501@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

★食材入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。