

※献立は予定のため、変更することがあります。

渋川青年の家食堂 (株)三和食品  
TEL:0863-32-0148 FAX:0863-21-5514

## 令和5年度 献立予定表 (海事研修)

二泊三日	1日目	夕食	○ごはん ○鶏唐揚げ&肉焼売 ○ビビンバ山菜 ○きんぴらごぼう ○ポテトサラダ ○野菜サラダ ○わかめの味噌汁 ○果物 (シロップ漬けみかん) ○きゅうりの漬物
	2日目	朝食	○ごはん ○焼き鮭 ○卵焼き ○ウインナー ○納豆 ○野菜サラダ ○わかめの味噌汁 ○ヨーグルト ○たくあん漬け
		昼食	○牛丼 ○野菜サラダ ○わかめの味噌汁
		夕食	○ごはん ○ハンバーグ ○カニクリームコロッケ ○卵焼き ○昆布と豚肉のうま煮 ○マカロニサラダ ○野菜サラダ ○わかめの味噌汁

※献立は予定のため、変更することがあります。

渋川青年の家食堂 (株)三和食品  
TEL:0863-32-0148 FAX:0863-21-5514

			○果物 (シロップ漬けみかん) ○きゅうりの漬物
	3日目	朝食	○ごはん ○鱈の塩焼き ○ベーコン ○卵焼き ○めかぶの酢和え ○野菜サラダ ○わかめの味噌汁 ○ヨーグルト ○たくあん漬
		昼食	○チキンカツカレー ○野菜サラダ ○福神漬

## 令和5年度 献立予定表 (詳細)

### 【夕食】唐揚げ定食

献立名	原材料名
ごはん	<p>精白米 (岡山県産)</p> <p>&lt;たまごふりかけ&gt;</p> <p>調味顆粒 (麦芽糖、小麦粉、砂糖、食塩、鰹節粉、抹茶、植物油脂、醤油、鰹節エキス、酵母エキス) (国内製造)、ごま、フレーク (小麦粉、でん粉、食塩、砂糖、植物油脂)、玉子そばろ、海苔/調味料 (アミノ酸等)、カラメル色素、カロチノイド色素、ウコン色素、酸化防止剤 (ビタミンE)、酸味料、(一部に卵・小麦・ごま・大豆を含む)</p>
鶏唐揚げ& 肉焼売	<p>&lt;鶏唐揚げ&gt;</p> <p>鶏肉・でん粉・小麦粉・大豆油・醤油・大豆たん白・食塩・砂糖・酒/加工でん粉・調味料 (アミノ酸等)・ポリリン酸Na・キシロール</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 鶏肉・小麦・大豆</p> <p>&lt;肉焼売&gt;</p> <p>豚肉・たまねぎ・皮 (小麦粉・植物油脂・食塩)・豚油・でん粉・砂糖・粉末状大豆たん白・米発酵調味料・食用植物油・食塩・しいたけ・干しエビ・おろししょうが・パン粉・ホタテエキス・香辛料・干ホタテ貝柱/調味料 (アミノ酸等)・ソルビトール</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 乳・小麦・えび・大豆・ごま・豚肉</p> <p>&lt;味ぼん (個包装)&gt;</p> <p>醤油・(国内製造)・果糖ぶどう糖液糖・かんきつ果汁・醸造酢・食塩/調味料 (アミノ酸等)・酸味料・香料</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 大豆・小麦</p> <p>&lt;練りマスタード (個包装)&gt;</p> <p>マスタード・食塩・醸造酢・還元水飴/着色料 (ウコン)・香辛料・増粘多糖類 (キサンタンガム・グァーガム)</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 大豆</p> <p>&lt;パセリ&gt;</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 口腔アレルギー症候群</p>
ビビンバ山菜	<p>大豆もやし (国産)・塩蔵人参・乾燥きくらげ・ごま油・塩蔵いもづる・水煮ぜんまい・醤油・砂糖・食塩・にんにく・鰹エキス・ごま・コチュジャン・唐辛子/甘味料 (ソルビット)・調味料 (アミノ酸等)・酸味料・着色料 (トウガラシ色素・パプリカ色素・銅葉緑素)・香辛料抽出物・漂白剤 (次亜塩素酸Na)</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 小麦・ごま・ゼラチン (豚)・大豆・鶏肉</p>
きんぴらごぼう	<p>ごぼう・にんじん・たれ (ぶどう糖果糖液糖・醤油・砂糖・食塩) 食用植物油脂・</p>

※献立は予定のため、変更することがあります。

渋川青年の家食堂 (株)三和食品

TEL:0863-32-0148 FAX:0863-21-5514

	ごま・砂糖・食塩・唐辛子／グリシン・増粘剤（加工でん粉）調味料（アミノ酸等）・酢酸Na・甘味料（ステビア） ※アレルギー物質表示対象（28品目中）小麦・ごま・大豆・
ポテトサラダ	ばれいしょ・ドレッシング（食用植物油脂・乳等を主要原料とする食品・砂糖・鶏卵・醸造酢・食塩・乳たんぱく・チキンコンソメ）・にんじん・玉ねぎ・香辛料／調味料（アミノ酸等）・増粘多糖類・酵素・香辛料抽出物 ※アレルギー物質表示対象（28品目中）小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・ゼラチン（豚）
野菜サラダ	キャベツ・人参・かいわれ大根・トマト
わかめの味噌汁	味噌（大豆・米・食塩・清酒／調味料（アミノ酸等））・風味調味料（食塩（国内製造）・ぶどう糖）・風味原料（鯖節粉末・鯉節粉末・鰹節粉末・鰯節粉末）・わかめ・水・ネギ／調味料アミノ酸等 ※アレルギー物質表示対象（28品目中）大豆・鯖
果物（シロップ漬けみかん）	みかん・砂糖／酸味料・安定剤（メチルセルロース）
きゅうりの漬物	きゅうり・しょうが・ごま・漬け原材料（食塩・醤油）／調味料（アミノ酸等）酸味料・保存料（ソルビン酸K）・甘味料（サッカリンNa）・着色料（黄4・赤102） ※アレルギー物質表示対象（28品目中）ごま・小麦・大豆

## 令和5年度 献立予定表 (詳細)

### 【朝食】焼き鮭定食

献立名	原材料名
ごはん	精白米 (岡山県産) <たまごふりかけ> 調味顆粒 (麦芽糖、小麦粉、砂糖、食塩、鰹節粉、抹茶、植物油、醤油、鰹節エキス、酵母エキス) (国内製造)、ごま、フレーク (小麦粉、でん粉、食塩、砂糖、植物油)、玉子そばろ、海苔/調味料 (アミノ酸等)、カラメル色素、カロチノイド色素、ウコン色素、酸化防止剤 (ビタミンE)、酸味料、(一部に卵・小麦・ごま・大豆を含む)
焼き鮭	鮭・食塩 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 鮭 <レタス>
卵焼き	鶏卵・だし汁 (鰹) 砂糖/でん粉・発酵調味料・醤油・食塩・植物油 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 卵・小麦・大豆
ウインナー	豚肉 (輸入又は国産)・豚脂肪・結着材料 (粗ゼラチン・大豆たん白・卵たん白・乳たん白・でん粉)・食塩・ブイヨンパウダー・香辛料・オニオンエキス・たん白加水水分分解・粉末油脂・パークエキス・調味エキス/加工でん粉・カゼイン Na・調味料 (アミノ酸等)・リン酸塩 (Na・K)・保存料 (ソルビン酸 K)・pH調整剤・増粘多糖類・酸化防止剤 (ビタミンC)・くん液・発色剤 (亜鉛酸 Na)・着色料 (カルミン酸・クチナシ)・香辛料抽出物 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
納豆	大豆 (遺伝子組み換えではない)・納豆菌 <たれ (個包装)> 水あめ混合異性化液麴・醤油・還元水飴・食塩・鰹エキス・砂糖・昆布エキス・発酵調味料/調味料 (アミノ酸等)・酸味料・(たれの原材料の一部に小麦・大豆を含む) <からし (個包装)> からし・砂糖・醸造酢・食塩・酒糖/醸味料・着色料 (ウコン)・増粘多糖類・香料・調味料 (アミノ酸等)・香辛料 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 小麦・大豆
野菜サラダ	キャベツ・人参・トマト <白フレンチドレッシング> 食用植物油 (国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、香辛料/酒精、乳化剤、調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (キサンタンガム)、香料、香辛料抽出物、(一部に大豆を含む)

※献立は予定のため、変更することがあります。

渋川青年の家食堂 (株)三和食品  
TEL:0863-32-0148 FAX:0863-21-5514

わかめの味噌汁	味噌 (大豆・米・食塩・清酒／調味料 (アミノ酸等))・風味調味料 (食塩 (国内製造)・ぶどう糖)・風味原料 (鯖節粉末・鯉節粉末・鰹節粉末・鰯節粉末)・わかめ・水・ネギ／調味料アミノ酸等 ※アレルギー物質表示対象 (28 品目中) 大豆・鯖
ヨーグルト	生乳 (国産)・砂糖 ※アレルギー物質表示対象 (28 品目中) 乳
たくあん漬	大根・ごま・漬け原材料 (食塩・醤油)／酸味料・調味料 (アミノ酸)・乳酸 Ca・甘味料 (サッカリン Na)・保存料 (ソルビン酸 K)・着色料 (黄 4) ※アレルギー物質表示対象 (28 品目中) ごま・小麦・大豆

※献立は予定のため、変更することがあります。

渋川青年の家食堂 (株)三和食品  
TEL:0863-32-0148 FAX:0863-21-5514

## 令和5年度 献立予定表 (詳細)

### 【昼食】牛丼

献立名	原材料名
牛丼	精白米 (岡山県産)・牛肉・玉ねぎ・水・風味原料 (鯖節粉末・鯉節粉末・鰹節粉末・鰯節粉末/調味料アミノ酸等)・だし汁 (みりん・醤油・脱脂加工大豆 (大豆輸入)・小麦・食塩・砂糖・大豆/アルコール・調味料 (アミノ酸等))・砂糖 ※アレルギー物質表示対象 (28 品目中) 小麦・牛肉・大豆・鯖 <紅ショウガ> しょうが・漬け原材料 (食塩・食酢) 酸味料/調味料 (アミノ酸) 保存料 (ソルビン酸 K) 着色料 (赤 102、黄 4)
野菜サラダ	キャベツ・人参・かいわれ大根・トマト <白フレンチドレッシング> 食用植物油脂 (国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、香辛料/酒精、乳化剤、調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (キサンタンガム)、香料、香辛料抽出物、(一部に大豆を含む)
わかめの味噌汁	味噌 (大豆・米・食塩・清酒/調味料 (アミノ酸等))・風味調味料 (食塩 (国内製造)・ぶどう糖)・風味原料 (鯖節粉末・鯉節粉末・鰹節粉末・鰯節粉末)・わかめ・水・ネギ/調味料アミノ酸等 ※アレルギー物質表示対象 (28 品目中) 大豆・鯖

## 令和5年度 献立予定表 (詳細)

### 【夕食】ハンバーグ定食

献立名	原材料名
ごはん	精白米 (岡山県産) <たまごふりかけ> 調味顆粒 (麦芽糖、小麦粉、砂糖、食塩、鰹節粉、抹茶、植物油、醤油、鰹節エキス、酵母エキス) (国内製造)、ごま、フレーク (小麦粉、でん粉、食塩、砂糖、植物油)、玉子そばろ、海苔/調味料 (アミノ酸等)、カラメル色素、カロチノイド色素、ウコン色素、酸化防止剤 (ビタミンE)、酸味料、(一部に卵・小麦・ごま・大豆を含む)
ハンバーグ	鶏肉 (国産)・植物性たん白・玉ねぎ・パン粉 (小麦粉・砂糖混合ブドウ糖果糖液糖・ミックス粉・ショートニング・イースト・食塩・乳等を主原料とする食品・乳化剤・発酵調味料・パン品質改良剤)・牛脂・醤油・砂糖・食塩・赤ワイン・香辛料・植物油/調味料 (アミノ酸等)・リン酸塩 (Na)・カラメル色素 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 小麦・乳・牛肉・鶏肉・大豆 <ミートソース> 野菜 (玉ねぎ (輸入又は国産)・にんじん)・トマトペースト・砂糖・食用植物油・食肉 (牛肉・豚肉)・大豆加工品・ビーフエキス・食塩・香辛料/増粘剤 (加工デンプン)・香辛料油出物・調味料・調味料 (アミノ酸等) ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 豚肉・牛肉・小麦・大豆 <パセリ> ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 口腔アレルギー症候群
カニクリーム コロッケ	衣 (パン粉 (国内製造)・小麦粉・でん粉・粉末油脂・大豆粉・食塩)・玉ねぎ・小麦粉・植物油・牛乳・紅ズワイガニ・カニエキス・砂糖・ゼラチン・でん粉・カニミソエキス・マーガリン・食塩・粉末卵白・香辛料・たん白加水分解物/調味料 (アミノ酸)・増粘多糖類・リン酸塩 (Na・Ca)・香料・乳化剤・着色料 (カロチノイド) ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 小麦・卵・乳・かに・ゼラチン (豚)・大豆
卵焼き	鶏卵・だし汁 (鰹) 砂糖/でん粉・発酵調味料・醤油・食塩・植物油 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 卵・小麦・大豆
昆布と豚肉の うま煮	昆布 (国産)・人参・油揚げ・豚肉・醤油・米発酵調味料・菜種油・砂糖・ポークエキス・昆布だし/調味料 (アミノ酸) ビタミンC・凝固剤・水 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 小麦・豚肉・大豆
マカロニサラダ	マカロニ (国内製造)・マヨネーズ・人参・玉ねぎ・砂糖・とうもろこし・醸造酢・植物油・調味液 (砂糖・還元水あめ・食塩・卵黄・醸造酢・酵母エキス)・食塩・



※献立は予定のため、変更することがあります。

渋川青年の家食堂 (株)三和食品

TEL:0863-32-0148 FAX:0863-21-5514

	マルトオリゴ糖・香辛料／増粘剤（加工でん粉・キサンタンガム）・酢酸ナトリウム・グリシン・調味料（アミノ酸等）・カロチノイド色素・香辛料抽出物 ※アレルギー物質表示対象（28品目中）卵・小麦・卵・大豆・りんご
野菜サラダ	キャベツ・人参・かいわれ大根・トマト <白フレンチドレッシング> 食用植物油（国内製造）、砂糖、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、香辛料／酒精、乳化剤、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、香料、香辛料抽出物、（一部に大豆を含む）
わかめの味噌汁	味噌（大豆・米・食塩・清酒／調味料（アミノ酸等））・風味調味料（食塩（国内製造）・ぶどう糖）・風味原料（鯖節粉末・鯨節粉末・鰹節粉末・鰯節粉末）・わかめ・水・ネギ／調味料アミノ酸等 ※アレルギー物質表示対象（28品目中）大豆・鯖
果物（シロップ漬けみかん）	みかん・砂糖／酸味料・安定剤（メチルセルロース）
きゅうりの漬物	きゅうり・しょうが・ごま・漬け原材料（食塩・醤油）／調味料（アミノ酸等）酸味料・保存料（ソルビン酸K）・甘味料（サッカリンNa）・着色料（黄4・赤102） ※アレルギー物質表示対象（28品目中）ごま・小麦・大豆

※献立は予定のため、変更することがあります。

渋川青年の家食堂 (株)三和食品  
TEL:0863-32-0148 FAX:0863-21-5514

## 令和5年度 献立予定表 (詳細)

### 【朝食】焼き鯖定食

献立名	原材料名
ごはん	精白米 (岡山県産) <たまごふりかけ> 調味顆粒 (麦芽糖、小麦粉、砂糖、食塩、鰹節粉、抹茶、植物油脂、醤油、鰹節エキス、酵母エキス) (国内製造)、ごま、フレーク (小麦粉、でん粉、食塩、砂糖、植物油脂)、玉子そばろ、海苔/調味料 (アミノ酸等)、カラメル色素、カロチノイド色素、ウコン色素、酸化防止剤 (ビタミンE)、酸味料、(一部に卵・小麦・ごま・大豆を含む)
鯖の塩焼き	鯖・食塩 <レタス>
ベーコン	豚バラ肉 (輸入又は国産5%未満)・砂糖・水あめ・植物性たん白・食塩・卵たん白・発酵調味料・乳たん白・たん白加水分解物/加工でん粉・調味料 (アミノ酸等)・カゼインNa・リン酸塩 (Na)・増粘多糖類・くん液・酸化防止剤 (ビタミンC)・発色剤 (亜鉛酸Na)・コチニール色素・香辛料抽出物 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 卵・乳・大豆・豚肉
卵焼き	鶏卵・だし汁 (鰹) 砂糖/でん粉・発酵調味料・醤油・食塩・植物油 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 卵・小麦・大豆
めかぶの酢和え	めかぶ・醸造酢・醤油・砂糖混合ブドウ糖果糖液糖・食塩・鰹エキス/調味料 (アミノ酸等)・増粘剤 (キサンタン)・pH調整剤 アレルギー物質表示対象 (28品目中) 小麦・大豆
野菜サラダ	キャベツ・人参・トマト <白フレンチドレッシング> 食用植物油脂 (国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、香辛料/酒精、乳化剤、調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (キサンタンガム)、香料、香辛料抽出物、(一部に大豆を含む)
わかめの味噌汁	味噌 (大豆・米・食塩・清酒/調味料 (アミノ酸等))・風味調味料 (食塩 (国内製造)・ぶどう糖)・風味原料 (鯖節粉末・鰹節粉末・鰹節粉末・鰹節粉末)・わかめ・水・ネギ/調味料アミノ酸等 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 大豆・鯖
ヨーグルト	生乳 (国産)・砂糖 ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) 乳
たくあん漬け	大根・ごま・漬け原材料 (食塩・醤油) /酸味料・調味料 (アミノ酸)・乳酸Ca・甘味料 (サッカリンNa)・保存料 (ソルビン酸K)・着色料 (黄4) ※アレルギー物質表示対象 (28品目中) ごま・小麦・大豆

## 令和5年度 献立予定表 (詳細)

### 【昼食】チキンカツカレー

献立名	原材料名
チキンカツ カレー	<p>精白米 (岡山県産)・牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ルウ (食用油・牛脂豚混合湯・パーム油・小麦粉・砂糖・食塩・でんぷん・カレーパウダー・脱脂大豆・チーズ加工品・ローストオニオンパウダー・はちみつ・ポークエキス・ごまペースト・粉乳小麦粉ルウ・トマト調味料・酵母エキス・粉末ソース・バナナペースト・ココア・バターミルクパウダー・トマトパウダー・リンゴペースト・全粉乳・玉ねぎエキス・香辛料・ガーリックパウダー・ソテー野菜ペースト・醤油加工品・ぶどう糖・チーズ・調味料アミノ酸等) / 着色料 (カラメル・パプリカエキス色素)・乳化剤・酸味料・香料・香辛料抽出物</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28 品目中)</p> <p>小麦・乳・豚肉・鶏肉・牛肉・大豆・バナナ・りんご・ごま</p> <p>&lt;チキンカツ&gt;</p> <p>鶏肉・焼成カルシウム・動物性たんぱく質・卵白・食塩・パン粉・小麦粉 / ぶどう糖・ショートニング・イースト・乳化剤・アナトー色素・イーストフード水・バターミックス・炭酸 Na・L-グルタミン酸・グァーガム・香料</p> <p>香料・コーンパウダー・こしょう・グルエース</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28 品目中) 鶏肉・卵・小麦・大豆</p>
野菜サラダ	<p>キャベツ・人参・かいわれ大根・トマト</p> <p>&lt;白フレンチドレッシング&gt;</p> <p>食用植物油脂 (国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、香辛料 / 酒精、乳化剤、調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (キサンタンガム)、香料、香辛料抽出物、(一部に大豆を含む)</p>
福神漬け	<p>大根・なす・きゅうり・れんこん・しそ・ごま・生姜・漬け原材料 (ぶどう糖果糖液糖・食塩・醤油・醸造酢) / 酸味料・調味料アミノ酸等・保存料 (ソルビン酸 K)・着色料 (赤 102・黄 4・黄 5・赤 106)・甘味料 (ステビア)</p> <p>※アレルギー物質表示対象 (28 品目中) 小麦・大豆・ごま</p>