

# 手賀の丘少年自然の家10月メニュー 7大アレルゲン表

2017年8月11日

カテゴリ	NO. 1	7大アレルゲン					NO. 2	7大アレルゲン					NO. 3	7大アレルゲン					NO. 4	7大アレルゲン					NO. 5	7大アレルゲン					NO. 6	7大アレルゲン				
		小麦	卵	乳	そば	落花生		えび	かに	小麦	卵	乳		そば	落花生	えび	かに	小麦		卵	乳	そば	落花生	えび		かに	小麦	卵	乳	そば		落花生	えび	かに	小麦	卵
朝食	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯					
	パン	●	●	●			パン	●	●	●			パン	●	●	●			パン	●	●	●			パン	●	●	●			パン	●	●	●		
	大根とわかめの味噌汁						キャベツと椎茸の味噌汁						いんげんと巻麩の味噌汁						もやしとほうれん草の味噌汁						わかめの味噌汁						もやしと椎茸の味噌汁					
	鮭の塩焼き						鯖の塩焼き						肉団子のチリソース						鮭の塩焼き						鮭の塩焼き						肉団子と野菜のカレークリーム煮					
	もやしと卵炒め	●	●	●			オニオンスクランブルエッグ	●	●	●			ハム野菜炒め	●	●	●			照焼肉団子	●	●	●			ほうれん草スクランブルエッグ	●	●	●			ウィンナーと野菜のソテー	●	●	●		
	五目きんぴら	●	●	●			ひじきと白滝の煮付け	●	●	●			ほうれん草の胡麻和え	●	●	●			きんぴらごぼう	●	●	●			ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	●	●	●			切干大根の炒め煮	●	●	●		
	大根とえんどうのコンソメ煮	●	●	●			和風マカロニサラダ	●	●	●			大根梅マヨサラダ	●	●	●			インゲンのマヨネーズ和え	●	●	●			春雨の中華和え物	●	●	●			ほうれん草の中華和え	●	●	●		
	コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー					
	ブロッコリー						インゲン						ブロッコリー						インゲン						ブロッコリー						インゲン					
	オニオンライス						カーネルコーン						オニオンライス						カーネルコーン						オニオンライス						カーネルコーン					
	ミックスベジタブル						クリンクルキャロット						ミックスベジタブル						クリンクルキャロット						ミックスベジタブル						クリンクルキャロット					
	梅干し						梅干し						梅干し						梅干し						梅干し						梅干し					
	たくあん						たくあん						たくあん						たくあん						たくあん						たくあん					
	ふりかけ	●	●	●			ふりかけ	●	●	●			ふりかけ	●	●	●			ふりかけ	●	●	●			ふりかけ	●	●	●			ふりかけ	●	●	●		
納豆	●					納豆	●					納豆	●					納豆	●					納豆	●					納豆	●					
ジャム						ジャム						ジャム						ジャム						ジャム						ジャム						
マーガリン			●			マーガリン			●			マーガリン			●			マーガリン			●			マーガリン			●			マーガリン			●			
フリードリンク			●			フリードリンク			●			フリードリンク			●			フリードリンク			●			フリードリンク			●			フリードリンク			●			
昼食	ハヤシライス	●					かつおご飯	●	●	●			さつまいもご飯	●					ポークカレー	●	●	●			かつおご飯	●	●	●			さつまいもご飯	●				
	コーンと玉葱のスープ	●		●			野菜のスープ	●	●	●			トマトとオニオンのスープ	●		●			オニオンスープ	●	●	●			わかめスープ	●	●	●			ほうれん草スープ	●		●		
	焼きうどん(しょうゆ)	●					ソース焼きそば	●	●				スパゲティナポリタン	●		●			カレー焼きうどん	●	●	●			トマトスパゲティ	●	●	●			焼うどん(ソース)	●		●		
	野菜コロッケ	●	●	●			白身フライ	●	●	●			竹輪の天ぷら	●	●	●			肉入りコロッケ	●	●	●			揚げ焼売	●	●	●			竹輪の磯辺揚げ	●	●	●		
	チリコンカン	●					ポトフ	●	●	●			豚肉と厚揚げの煮物	●	●	●			ちゃんこ鍋風煮	●	●	●			肉豆腐	●	●	●			肉じゃが	●	●	●		
	ひじきのナムル	●					アジア風ホクホクポテト	●	●	●			キャベツと竹輪の白胡麻和え	●	●	●			回鍋肉	●	●	●			青菜と玉葱塩炒め	●	●	●			ブロッコリーのホットマヨ和え	●		●		
	コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー					
	カーネルコーン						ヤングコーン						カーネルコーン						ヤングコーン						カーネルコーン						ヤングコーン					
	千切り大根						もやし						千切り大根						もやし						千切り大根						もやし					
	クリンクルキャロット						わかめ						クリンクルキャロット						わかめ						クリンクルキャロット						わかめ					
	つぼ漬け						福神漬け						つぼ漬け						つぼ漬け						つぼ漬け						つぼ漬け					
	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯					
	フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク					
	夕食	菜飯						五目ご飯	●					ガーリックピラフ	●	●	●			菜飯						五目ご飯	●					ガーリックピラフ	●	●	●	
玉葱と人参のスープ		●		●			もやしといんげんのスープ	●		●			玉葱とわかめのスープ	●		●			小松菜ときくらげのスープ	●		●			コーンとタマネギのスープ	●		●			中華風わかめと玉葱のスープ	●		●		
ベヘロンチーノスパゲッティ		●					カレー焼きうどん	●					和風きのこスパゲティ	●		●			豚肉と野菜のビーフン	●					オイスター焼きそば	●	●				キムチ焼きそば	●	●			●
メンチカツ		●		●			大根おろしハンバーグ	●		●			チキンカツ	●	●	●			鶏肉団子の照焼き	●		●			イカカツ	●		●			照焼きハンバーグ	●		●		
鮭のちゃんちゃん焼き							回鍋肉	●					ポテトと鮭のホクホク和え	●		●			メンチカツ	●		●			鶏肉と野菜のうま煮	●		●			茄子の肉詰めフライ	●	●			
根菜の田舎風		●					鯖の竜田揚げ	●					マカロニグラタン	●		●			ビビンバ炒め	●		●			パスタグラタン	●	●	●			かぼちゃのマカロニグラタン	●		●		
サツマイモのレモン煮							ほうれん草とマカロニのクリーム煮	●		●			キャベツのごま風味和え	●		●			もやしの赤しそ和え	●		●			サツマイモのレモン煮	●		●			ごぼうの中華サラダ	●	●	●		
フライドポテト		●					フライドポテト	●					フライドポテト	●					フライドポテト	●					フライドポテト	●					フライドポテト	●				
青りんごゼリー							いちごゼリー						蒟蒻オレンジゼリー						青りんごゼリー						いちごゼリー						蒟蒻オレンジゼリー					
コールスロー							コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー					
カリフラワー							カーネルコーン						カリフラワー						カーネルコーン						カリフラワー						カーネルコーン					
わかめ							クリンクルキャロット						わかめ						わかめ						クリンクルキャロット						わかめ					
もやし							千切り大根						もやし						もやし						千切り大根						もやし					
つぼ漬け							つぼ漬け						つぼ漬け						つぼ漬け						つぼ漬け						つぼ漬け					
ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						
フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						
日	1, 7, 13, 19, 25, 31						2, 8, 14, 20, 26						3, 9, 15, 21, 27						4, 10, 16, 22, 28						5, 11, 17, 23, 29						6, 12, 18, 24, 30					