平成29年

手賀の丘少年自然の家　１月メニュー　７大アレルゲン表

2017年11月22日

	NO．１	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO．２	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO．３	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
		７大アレルゲン								７大アレルゲン								７大アレルゲン						
朝食	鯖の塩焼き								ウインナーと野菜のソテー			●					さけの塩焼き							
	和風スクランブルエッグ	●	●	●					ほうれん草スクランブル		●	●					オニオンスクランブルエッグ	●		●				
	五目きんぴら	●							ひじきと白滝の煮付け	●							きんぴらごぼう	●						
	玉葱と油揚げの味噌汁								もやしとインゲンの味噌汁								キャベツと油揚げの味噌汁							
	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							
	オニオンスライス								カーネルコーン								オニオンスライス							
	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							
	梅干し								梅干し								梅干し							
	たくあん								たくあん								たくあん							
	ご飯								ご飯								ご飯							
	パン	●		●					パン	●		●					パン	●		●				
	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
	納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	ジャム								ジャム								ジャム							
	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			●				
昼食	わかめご飯	●	●						ポークカレー	●		●					ゆかりご飯							
	焼きうどん（醤油味）	●		●					ナポリタンスパゲッティ	●		●					ソース焼きそば	●	●					
	揚げ焼売	●		●					肉入りコロッケ	●	●	●					ちくわの天ぷら	●	●					
	大豆ミートの麻婆豆腐	●							豚肉とにんにくの芽炒め	●							野菜炒め	●						
	ポトフ	●		●					コーンとブロッコリーのマヨソース		●						里芋のそぼろあん	●						
	わかめと人参のスープ	●		●					キャベツと人参のスープ	●		●					野菜のチキンスープ	●		●				
	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							
	千切り大根								もやし								千切り大根							
	クリンクルキャロット								わかめ								クリンクルキャロット							
	つぼ漬け	●							福神漬け	●							つぼ漬け	●						
	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							
夕食	さつま芋ご飯								とりそぼろご飯	●	●						五目ご飯	●						
	ほうれん草と玉葱のスープ	●		●					玉葱のスープ	●		●					ホウレン草のスープ	●		●				
	白身フライ	●							肉団子の酢豚風	●		●					チキンカツ	●	●	●				
	キャベツ・ツナコーン炒め								アジフライ	●							豚肉とインゲンの炒め	●						
	鶏肉と野菜のうま煮	●							南瓜のマカロニグラタン	●		●					チリコンカン	●		●				
	インゲンのマヨネーズ和え		●						さつま芋のレモン煮								キャベツのゴマ風味和え	●						
	フライドポテト	●							フライドポテト	●							フライドポテト	●						
	焼きそば	●	●						豚肉と野菜の焼ビーフン	●							焼きうどん（ソース）	●						
	いちごゼリー								グレープフルーツゼリー								青りんごゼリー							
	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							
	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							
	つぼ漬け	●							つぼ漬け	●							つぼ漬け	●						
	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							
日付	6,12,18,24,30								1,7,13,19,25,31								2,8,14,20,26							

	NO．４	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO．５	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO．６	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	７大アレルゲン								７大アレルゲン								７大アレルゲン							
朝食	照焼き肉団子	●		●					ハム野菜炒め		●	●					野菜のオイスター炒め	●						
	鯖の塩焼き								もやしと卵炒め	●		●					さけの塩焼き							
	里芋のそぼろあんかけ	●							大根と油揚げの煮物	●							栗かぼちゃの煮物	●						
	わかめと巻麩の味噌汁	●							キャベツと椎茸の味噌汁								大根とわかめの味噌汁							
	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	インゲン								ブロッコリー								インゲン							
	カーネルコーン								オニオンスライス								カーネルコーン							
	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							
	たくあん								たくあん								たくあん							
	ご飯								ご飯								ご飯							
	パン	●		●					パン	●		●					パン	●		●				
	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
	納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	ジャム								ジャム								ジャム							
	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			●				
昼食	わかめご飯	●	●						ハヤシライス	●							ゆかりご飯							
	マヨ風味焼きうどん	●	●						スパゲッティー赤しそ風味	●		●					チャイニーズパスタ	●		●				
	揚げ焼売のガーリック風味	●		●					肉入りコロッケ	●	●	●					ナス肉詰めフライ	●	●					
	鶏肉とじゃが芋の煮物	●							回鍋肉	●							ポテトと鮭のホクホク和え			●				
	もやしの中華浸し	●							レンコーンサラダ		●						大根のそぼろあん	●						
	トマトとオニオンのスープ	●		●					玉葱ともやしのスープ	●		●					玉葱と人参のスープ	●		●				
	コーロスロー								コールスロー								コールスロー							
	ヤングコーン								カーネルコーン								ヤングコーン							
	もやし								千切り大根								もやし							
	わかめ								クリンクルキャロット								わかめ							
	つぼ漬け	●							つぼ漬け	●							つぼ漬け	●						
	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							
夕食	さつま芋ご飯								とりそぼろご飯	●	●						五目ご飯	●						
	コーンと玉葱のスープ	●		●					ほうれん草と玉葱のスープ	●		●					キャベツと椎茸のスープ	●		●				
	ハンバーグデミソース	●		●					メンチカツ	●		●					照焼きハンバーグ	●		●				
	白身フライ	●							鯖味噌煮	●							アジフライ	●						
	おでん煮	●	●						豚肉と厚揚げのごぼう煮	●							マカロニグラタン	●		●				
	ほうれん草の胡麻和え	●							ブロッコリーのホットマヨ		●						ポテトサラダ	●	●	●				
	フライドポテト	●							フライドポテト	●							フライドポテト	●						
	ペペロンチーノスパゲティ	●							豚肉と野菜の焼ビーフン	●							塩焼きそば	●	●					
	いちごゼリー								グレープフルーツゼリー								青りんごゼリー							
	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								カリフラワー								カーネルコーン							
	クリンクルキャロット								わかめ								クリンクルキャロット							
	千切り大根								もやし								千切り大根							
	つぼ漬け	●							つぼ漬け	●							つぼ漬け	●						
	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							
日付	3,9,15,21,27								4,10,16,22,28								5,11,17,23,29							