

# 手賀の丘少年少年自然の家 食堂メニュー 3月 7大アレルギー表

	NO. 1	7大アレルギー					NO. 2	7大アレルギー					NO. 3	7大アレルギー					NO. 4	7大アレルギー					NO. 5	7大アレルギー					NO. 6	7大アレルギー				
		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	卵乳	そば	落花生	えびかに		小麦	卵乳	そば	落花生	えびかに
朝食	さけの塩焼き						さばの塩焼き						さけの塩焼き						さばの塩焼き						さけの塩焼き						さばの塩焼き					
	ミックススクランブルエッグ	●					ハム野菜炒め	●	●	●			肉野菜炒め	●					オニオンスクランブル	●	●				わかめの卵とじ	●					ウィンナー野菜炒め					
	花野菜のコンソメ煮	●		●			きんぴら	●					切干大根煮	●					リヨネーズポテト	●	●	●			ひじきと白滝の煮物	●					切干大根煮	●				
	キャベツとわかめの味噌汁						キャベツと油揚げの味噌汁						ほうれん草と玉ねぎの味噌汁						玉葱と油揚げの味噌汁						キャベツと椎茸の味噌汁						わかめと巻麩の味噌汁	●				
	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					
	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯					
	ロールパン	●	●	●			ロールパン	●	●	●			ロールパン	●	●	●			ロールパン	●	●	●			ロールパン	●	●	●			ロールパン	●	●	●		
	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	炊き込みガーリックピラフ	●	●	●			ポークカレー	●	●				ゆかりご飯						炊き込みガーリックピラフ	●	●	●			ハヤシライス	●					ゆかりご飯					
	ソース焼きそば	●	●				焼きうどん(醤油)	●					バスタグラタン	●	●	●			塩焼きそば	●	●	●			刻み揚げ焼きうどん	●					ナポリタンスパゲティ	●	●	●		
	白身フライ	●					肉入りコロッケ	●	●	●			竹輪の天ぷら	●	●				揚げ焼売	●		●			野菜コロッケ	●	●	●			イカカツ	●				
	里芋のそぼろあん	●					鶏すき煮豆腐	●					鶏肉と野菜のうま煮	●					肉じゃが	●					ほうれん草とマカロニのクリーム煮	●	●				豚肉とインゲンの炒め	●				
	もやしの赤しそ和え						ほうれん草の中華和え	●					ポテトサラダ	●	●	●			いんげんのマヨネーズ和え	●					もやしの胡麻風味和え	●					大根のそぼろあん	●				
	キャベツと春雨のスープ	●		●			トマトとオニオンのスープ	●		●			オニオンとにんじんのスープ	●		●			コーンとオニオンのスープ	●		●			野菜のチキンスープ	●		●			ほうれん草とオニオンのスープ	●		●		
	コールスロー						コールスロー						コールスロー						コーロスロー						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	竹の子ご飯	●					五目ごはん	●					とりそぼろご飯	●	●				竹の子ご飯	●					五目ご飯	●					とりそぼろご飯	●	●			
	ハンバーグトマトソース	●		●			チキンカツ	●	●	●			ナスの肉詰めフライ	●	●				ハンバーグデミソース	●		●			豚肉と蓮根の味噌炒め	●					メンチカツ	●		●		
	白身フライ	●					鯖味噌煮	●					厚揚げと野菜の生姜煮	●					白身フライ	●					アジフライ	●					さばのコーンマヨ焼き	●		●		
	回鍋肉	●					豚肉とにんにくの芽炒め	●					肉団子カレーソース和え	●		●			京がんもの煮物	●					チリコンカン	●					厚揚げと野菜の生姜煮	●				
	もやしとほうれん草のナムル						キャベツと山菜のおかか和え	●					菜の花ともやしのナムル	●					キャベツと竹輪の白胡麻和え	●	●	●			キャベツと山菜のおかか和え	●					菜の花ともやしのごま和え	●				
	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	●				
	菜の花入り和風スパゲティ	●		●			オイスター焼きそば	●	●				焼きうどん(ソース)	●					ペペロンチーノスパゲティ	●					マカロニグラタン	●		●			焼きうどん(ソース)	●				
	ほうれん草とコーンのスープ	●		●			たまねぎともやしのスープ	●		●			わかめのスープ	●		●			トマトとオニオンのスープ	●		●			コーンと玉ねぎのスープ	●		●			コーン入りスープ	●		●		
	いちごゼリー						青りんごゼリー						グレープフルーツゼリー						いちごゼリー						青りんごゼリー						グレープフルーツゼリー					
	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						クリンクルキャロット						わかめ						クリンクルキャロット					
	もやし						千切り大根						もやし						千切り大根						もやし						千切り大根					
つぼ漬け	●					つぼ漬け	●					つぼ漬	●					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						

日付 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