

# 手賀の丘少年自然の家6月メニュー 7大アレルゲン表

2017年6月10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	豚肉	えび		かに	小麦	卵	乳	そば	豚肉		えび	かに	小麦	卵	乳	そば		豚肉	えび	かに	小麦	卵	乳		そば	豚肉	えび	かに	小麦	卵		乳	そば	豚肉	えび	かに		
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	●	●	●			
	鮭の塩焼き							鯖の塩焼き							チリコンカン								鮭の塩焼き							鮭の塩焼き							肉団子のチリソース						
	もやしと卵炒め	●	●	●				トマトスクランブルエッグ	●	●	●				ハム野菜炒め	●	●	●					ほうれん草スクランブルエッグ	●	●	●				照焼肉団子	●	●	●				和風スクランブルエッグ	●	●	●			
	大根と油揚げの煮物							五目きんぴら	●	●	●				わかめと大根のレモン和え	●	●	●					大根とえんどうのコンソメ煮	●	●	●				ひじきと白滝の煮付け	●	●	●				切干大根の炒め煮	●	●	●			
	インゲンのマヨネーズ和え	●						もやしとほうれん草のナムル	●						キャベツと竹輪の白胡麻和え	●	●						コーンとブロッコリーのマヨソース	●						スパゲッティサラダ	●	●					パンサンスー(中華和え物)	●					
	玉葱とわかめの味噌汁							キャベツと油揚げの味噌汁	●						ほうれん草と人参の味噌汁	●							キャベツと椎茸の味噌汁	●						わかめと巻麩の味噌汁	●						小松菜と油揚げの味噌汁	●					
	コールスロー							コールスロー							コールスロー								コールスロー							コールスロー							コールスロー						
	ブロッコリー							いんげん							ブロッコリー								ブロッコリー							ブロッコリー							ブロッコリー						
	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	●	●	●				
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	ゆかりご飯							夏野菜カレー	●	●					枝豆ご飯	●							ゆかりご飯							ハヤシライス	●						枝豆ご飯	●					
	トマトスパゲティ	●	●				ベベロンチーノスパゲティ	●	●					スパゲティ赤しそ風味	●							スパゲティナポリタン	●	●					カレー風味スパゲティ	●						明太子スパゲティ	●						
	厚揚げと里芋の煮物	●					白身魚のフライ	●						肉入りコロッケ	●	●	●					竹輪の磯辺揚げ	●	●					野菜コロッケ	●	●	●				焼売のカレー揚げ	●						
	野菜炒め	●					パンパンチー(棒々鶏)	●						レンコンと厚揚げの味噌炒め	●							鶏肉と野菜のうま煮	●	●					ビビンバ炒め	●	●	●				厚揚げと野菜の生姜煮	●						
	コーンポテトソテー			●			ラタトゥウの香草グラタン	●	●					枝豆と春雨の中華和え	●							青菜と玉葱塩炒め	●						根菜の田舎風	●	●	●				里芋のそぼろあんかけ	●						
	わかめスープ	●	●				野菜のチキンスープ	●	●					玉葱のスープ	●	●						トマトとオニオンのスープ	●	●					ポテトと人参のスープ	●	●					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								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	きんぴらご飯	●					わかめご飯	●	●					五目ご飯	●							きんぴらご飯	●						わかめご飯	●	●					五目ご飯	●						
	照焼きハンバーグ	●	●				メンチカツ	●	●					豚の生姜焼き	●							ハンバーグ大根おろしソース	●	●					チキンカツ	●	●	●				回鍋肉	●						
	アジフライ	●					肉野菜炒め	●						鯖のコーンマヨ焼き	●	●						キャベツ・ツナコーン炒め	●						厚揚げの生姜煮	●	●	●				茄子の肉詰めフライ	●	●					
	京がんもの煮物	●	●				ザーサイ冷奴	●						イカツ	●							アスパラと玉葱のソテー	●						豚肉とにんにくの芽炒め	●						鯖味噌煮	●						
	アスパラとキャベツのソテー						そら豆とコーンのマヨ和え	●						オクラの胡麻和え	●							フライドポテト	●						枝豆のツナマヨ	●						オクラの土佐和え	●						
	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	●						
	冷やしたぬきうどん	●					オイスター焼きそば	●	●					柚子こしょう風味スパゲティ	●							冷やしわかめうどん	●						ブルコギうどん	●						ソース焼きそば	●	●					
	コーンとわかめのスープ	●	●				キャベツと椎茸のスープ	●	●					コーンと玉葱のスープ	●	●						ほうれん草と玉葱のスープ	●	●					きくらげと椎茸のスープ	●	●					ほうれん草とコーンのスープ	●	●					
	蒟蒻ピーチゼリー						蒟蒻オレンジゼリー							グレープフルーツゼリー								蒟蒻ピーチゼリー							蒟蒻オレンジゼリー							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								
いんげん						千切り大根							いんげん								千切り大根							いんげん							千切り大根								
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							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							