手賀の丘少年自然の家7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						
		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	ご飯								ご飯								ご飯							
	パン	●	●	●					パン	●	●	●					パン	●	●	●				
	鮭の塩焼き								鯖の塩焼き								チリコンカン	●						
	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	●	●	●				
	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	●						
	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	●	●					
	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							
	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							
	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							
	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
	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	ゆかりご飯								夏野菜カレー	●		●					枝豆ご飯	●						
	トマトスパゲティー	●		●					ペペロンチーノスパゲッティー	●							スパゲッティー赤しそ風味	●						
	厚揚げと里芋の煮物	●							白身魚のフライ	●							肉入りコロッケ	●	●	●				
	野菜炒め	●							バンバンヂー（棒々鶏）	●							レンコンと厚揚げの味噌炒め	●						
	コーンポテトソテー			●					ラタトゥユの香草グラタン	●		●					枝豆と春雨の中華和え	●						
	わかめスープ	●		●					野菜のチキンスープ	●		●					玉葱のスープ	●		●				
	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	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	●						
	アジフライ	●							肉野菜炒め	●							鯖のコーンマヨ焼き		●					
	京がんもの煮物	●		●					ザーサイ冷奴	●							イカカツ	●						
	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	●							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ッティ	●						
	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	●		●				
	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							
	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							
	いんげん								千切り大根								いんげん							
	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	1，7，13，19，25，31								2，8，14，20，26								3，9，15，21，27							

カテゴリ	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
朝食	ご飯								ご飯								ご飯							
	パン	●	●	●					パン	●	●	●					パン	●	●	●				
	鮭の塩焼き								鮭の塩焼き								肉団子のチリソース	●		●				
	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	●						
	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	●	●						バンサンスー（中華和え物）	●						
	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							
	いんげん								ブロッコリー								いんげん							
	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							
	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
	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	ゆかりご飯								ハヤシライス	●							枝豆ご飯	●						
	スパゲティーナポリタン	●		●					カレー風味スパゲティ	●							明太子スパゲッティ	●						
	竹輪の磯辺揚げ	●	●						野菜コロッケ	●	●	●					焼売のカレー揚げ	●		●				
	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	●						
	青菜と玉葱塩炒め	●							根菜の田舎風	●							里芋のそぼろあんかけ	●						
	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							
	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	きんぴらご飯	●							わかめご飯	●		●					五目ご飯	●						
	ハンバーグ大根おろしソース	●		●					チキンカツ	●	●	●					回鍋肉	●						
	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	●	●					
	白身フライ	●							豚肉とにんにくの芽炒め	●							鯖味噌煮	●						
	アスパラと玉葱のソテー								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	●						
	冷やしわかめうどん	●							プルコギうどん	●							ソース焼きそば	●	●					
	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							
	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								いんげん								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	4，10，16，22，28								5，11，17、23，29								6，12，18，24，30							