

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

2018年11月18日

	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	さばの塩焼き	●	●	●			ウインナーと野菜のソテー	●	●	●			さけの塩焼き	●	●	●			さばの塩焼き	●	●	●			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	●	●	●			もやしと卵炒め	●	●	●			オニオンスクランブルエッグ	●	●	●			和風スクランブルエッグ	●	●	●			もやしと卵炒め	●	●	●			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	●	●	●			切干大根煮	●	●	●			五目きんぴら	●	●	●			ひじきと白滝の煮付け	●	●	●			切干大根煮	●	●	●		
	わかめと巻麩の味噌汁	●	●	●			キャベツとしいたけの味噌汁	●	●	●			玉ねぎとわかめの味噌汁	●	●	●			わかめと巻麩の味噌汁	●	●	●			キャベツとしいたけの味噌汁	●	●	●			玉ねぎとわかめの味噌汁	●	●	●		
	コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー						コールスロー					
	ブロッコリー						もやし						いんげん						ブロッコリー						もやし						いんげん					
	オニオンライス						カーネルコーン						カリフラワー						オニオンライス						カーネルコーン						カリフラワー					
	ミックスベジタブル						クリンクルキャロット						わかめ						ミックスベジタブル						クリンクルキャロット						わかめ					
	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					
	パン	●	●	●			パン	●	●	●			パン	●	●	●			パン	●	●	●			パン	●	●	●			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	ゆかりご飯						ポークカレー	●	●				さつま芋ご飯						ゆかりご飯						ポークカレー	●	●				さつま芋ご飯					
	ソース焼きそば	●	●				スパゲティボリタン	●	●				塩焼きそば	●	●				ソース焼きそば	●	●				スパゲティボリタン	●	●				塩焼きそば	●	●			
	白身フライ	●	●				野菜コロッケ	●	●				竹輪の磯辺揚げ	●	●				白身フライ	●	●				野菜コロッケ	●	●				竹輪の磯辺揚げ	●	●			
	麻婆豆腐	●	●				ちゃんこ鍋風煮	●	●				肉野菜炒め	●	●				麻婆豆腐	●	●				ちゃんこ鍋風煮	●	●				肉野菜炒め	●	●			
	ポトフ	●	●				ほうれん草のゴマ和え	●	●				里芋のそぼろあん	●	●				ポトフ	●	●				ほうれん草のゴマ和え	●	●				里芋のそぼろあん	●	●			
	わかめと人参の中華スープ	●	●				キャベツと人参のスープ	●	●				トマトとオニオンのスープ	●	●				わかめと人参の中華スープ	●	●				キャベツと人参のスープ	●	●				トマト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						コールスロー						コールスロー						コールスロー					
	カーネルコーン						わかめ						ブロッコリー						カーネルコーン						わかめ						ブロッコリー					
	千切り大根						カリフラワー						オニオンライス						千切り大根						カリフラワー						オニオンライス					
	クリンクルキャロット						いんげん						ミックスベジタブル						クリンクルキャロット						いんげん						ミックスベジタブル					
	つぼ漬け	●					福神漬け	●					つぼ漬け	●					つぼ漬け	●					福神漬け	●					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	五目ご飯	●	●				きんぴらご飯	●	●				鶏そぼろご飯	●	●				五目ご飯	●	●				きんぴらご飯	●	●				鶏そぼろご飯	●	●			
	メンチカツ	●	●	●			チキンカツ	●	●	●			揚げ焼売	●	●	●			メンチカツ	●	●	●			チキンカツ	●	●	●			揚げ焼売	●	●	●		
	ツナじゃが	●	●				鯖味噌煮	●	●				豚肉とインゲンの炒め	●	●				ツナじゃが	●	●				鯖味噌煮	●	●				豚肉とインゲンの炒め	●	●			
	肉野菜炒め	●	●				豚肉と厚揚げのごぼう煮	●	●				ポテトと鮭のホクホク和え	●	●				肉野菜炒め	●	●				豚肉と厚揚げのごぼう煮	●	●				ポテトと鮭のホクホク和え	●	●			
	ブロッコリーのホットマヨ	●	●				春雨ともやしの炒め物	●	●				根菜の田舎風	●	●				ブロッコリーのホットマヨ	●	●				春雨ともやしの炒め物	●	●				根菜の田舎風	●	●			
	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	●	●			
	肉野菜ビーフン	●	●				マカロニグラタン	●	●				ペペロンチーノスパゲッティ	●	●				肉野菜ビーフン	●	●				マカロニグラタン	●	●				ペペロンチーノスパゲッティ	●	●			
	玉葱と人参のスープ	●	●				春雨とわかめのスープ	●	●				ほうれん草のスープ	●	●				玉葱と人参のスープ	●	●				春雨とわかめのスープ	●	●				ほうれん草のスープ	●	●			
	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						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						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						もやし						カリフラワー						カーネルコーン						もやし					
	わかめ						オニオンライス						カリフラワー						わかめ						オニオンライス						カリフラワー					
いんげん						千切り大根						クリンクルキャロット						いんげん						千切り大根						クリンクルキャロット						
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						
日付	6,12,18,24,30					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										