

	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	そば	そば		小麦	卵	乳	そば	そば	そば		小麦	卵	乳	そば	そば	そば		小麦	卵	乳	そば	そば	そば		小麦	卵	乳	そば	そば	そば		小麦	卵	乳	そば	そば	そば
朝食	さばの塩焼き	●	●	●				ワインナーと野菜のソテー	●	●	●				さけの塩焼き	●	●	●				さばの塩焼き	●	●	●				ワ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						
	オニオンスライス							カーネルコーン							カリフラワー							オニオンスライス							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	●	●				ゆかりご飯	●	●			
	ソース焼きそば	●	●				スパゲティナポリタン	●	●				塩焼きそば	●	●				ソース焼きそば	●	●				スパゲティナポリタン	●	●				塩焼きそば	●	●				ソース焼きそば	●	●			
	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	●	●				白身フライ	●	●			
	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	●	●				麻婆豆腐	●	●			
	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	●	●				ポトフ	●	●			
	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	●	●				わかめと人参の中華スープ	●	●			
	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						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						カーネルコーン					
	千切り大根						カリフラワー						オニオンスライス						千切り大根						カリフラワー						オニオンスライス						千切り大根					
	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						クリンクルキャロット					
	つぼ漬け	●					福神漬け	●					つぼ漬け	●					つぼ漬け	●					福神漬け	●					つぼ漬け	●					つぼ漬け	●				
	ご飯						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						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	●	●				五目ご飯	●	●		
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	●	●				メンチカツ	●	●			
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	●	●				ツナじゃが	●	●			
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	●	●				肉野菜炒め	●	●			
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	●	●				ブロッコリーのホットマヨ	●	●			
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	●	●				フライドポテト	●	●			
肉野菜ビーフン		●	●				マカロニグラタン	●	●				マカロニグラタン	●	●				肉野菜ビーフン	●	●				マカロニグラタン	●	●				マカロニグラタン	●	●				肉野菜ビーフン	●	●			
玉葱と人参のスープ		●	●				春雨とわかめのスープ	●	●				ホウレン草のスープ	●	●				玉葱と人参のスープ	●	●				春雨とわかめのスープ	●	●				ホウレン草のスープ	●	●				玉葱と人参のスープ	●	●			
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						いちごゼリー					
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						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						カリフラワー					
わかめ							オニオンスライス						クリンクルキャロット						わかめ						オニオンスライス						クリンクルキャロット						わかめ					
いんげん							千切り大根						つぼ漬け	●					いんげん						千切り大根						つぼ漬け	●					いんげん					
つぼ漬け		●					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						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						フリードリンク						
日付	5,11,17,23						6, 12, 18, 24						1,7,13,19,25						2,8,14,20,26						3,9,15,21,27						4,10,16,22,28											