

手賀の丘少年自然の家 3月メニュー 7大アレルゲン表

2019年1月25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	乳
朝食	さばの塩焼き						さけの塩焼き						ハム野菜炒め						さばの塩焼き						さけの塩焼き						ハム野菜炒め						
	ほうれん草スクランブル	●	●				オニオンクランブル	●	●				照焼き肉団子	●	●	●			ほうれん草スクランブル	●	●				オニオンクランブル	●	●				照焼き肉団子	●	●	●			
	切干大根煮	●					ひじきと白滝の煮物	●					きんぴら	●					切干大根煮	●					ひじきと白滝の煮物	●					きんぴら	●					
	キャベツと椎茸の味噌汁						大根とわかめの味噌汁						もやしとほうれん草の味噌汁						キャベツと椎茸の味噌汁						大根とわかめの味噌汁						もやしとほうれん草の味噌汁						
	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	ボークカレー	●	●				ゆかりご飯						竹の子ご飯	●					ボークカレー	●	●				ゆかりご飯						竹の子ご飯	●					
	トマトスパゲティ	●	●	●			塩焼きそば	●	●				ソース焼きそば	●	●				トマトスパゲティ	●	●	●			塩焼きそば	●	●				ソース焼きそば	●	●				
	ほうれん草とコーンのスープ	●	●				キャベツと人参のスープ	●	●				コンソメ野菜スープ	●	●				ほうれん草とコーンのスープ	●	●				キャベツと人参のスープ	●	●				コンソメ野菜スープ	●	●				
	肉入りコロッケ	●	●	●			竹輪の磯辺揚げ	●	●				白身フライ	●					肉入りコロッケ	●	●	●			竹輪の磯辺揚げ	●	●				白身フライ	●					
	厚揚げと筍の旨煮	●					肉じゃが	●					鶏すき煮豆腐	●					厚揚げと筍の旨煮	●					肉じゃが	●					鶏すき煮豆腐	●					
	菜の花ともやしのごま和え	●					ほうれん草の胡麻和え	●					小松菜のおひたし	●					菜の花ともやしのごま和え	●					ほうれん草の胡麻和え	●					小松菜のおひたし	●					
	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						オニオンスライス						千切り大根						カリフラワー						オニオンスライス						
	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	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯					
		マカロニグラタン	●	●				菜の花入り和風スパゲティ	●	●				豚肉と野菜のビーフン	●					マカロニグラタン	●	●				菜の花入り和風スパゲティ	●	●				豚肉と野菜のビーフン	●				
コーンとわかめのスープ		●					トマトスープ	●					きくらげと椎茸のスープ	●					コーンとわかめのスープ	●					トマトスープ	●					きくらげと椎茸のスープ	●					
チキンカツ		●	●	●			メンチカツ	●	●				アジフライ	●					チキンカツ	●	●	●			メンチカツ	●	●				アジフライ	●					
鯖の味噌煮		●					鶏のクリーム煮	●	●				照焼きハンバーグ	●	●				鯖の味噌煮	●					鶏のクリーム煮	●	●				照焼きハンバーグ	●	●				
豚肉の生姜焼き		●					厚揚げと野菜の生姜煮	●					肉野菜炒め	●					豚肉の生姜焼き	●					厚揚げと野菜の生姜煮	●					肉野菜炒め	●					
もやしとほうれん草のナムル							もやしのごま風味和え	●					キャベツと竹輪の白胡麻和え	●					もやしとほうれん草のナムル						もやしのごま風味和え	●					キャベツと竹輪の白胡麻和え	●					
フライドポテト		●	●				フライドポテト	●					フライドポテト	●					フライドポテト	●	●				フライドポテト	●					フライドポテト	●					
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						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						
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							オニオンスライス						カリフラワー						わかめ						オニオンスライス						カリフラワー						
いんげん							ブロッコリー						クリンクルキャロット						いんげん						ブロッコリー						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 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