手賀の丘少年自然の家　４月メニュー　７大アレルゲン表

2019年1月25日

	NO. 1	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO. 2	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO. 3	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	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	●	●	●				
	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							
	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							
	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							
	梅干し								梅干し								梅干し							
	たくあん								たくあん								たくあん							
	ご飯								ご飯								ご飯							
	パン	●	●	●					パン	●	●	●					パン	●	●	●				
	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
	納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	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	ポークカレー	●		●					ゆかりご飯								竹の子ご飯	●						
	トマトスパゲティー	●		●					塩やきそば	●	●						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	●						
	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	●						
	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							
	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							
	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	●						
	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	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ー	●		●					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	●						
	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	●		●				
	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		●					
	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							
	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							
	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							
	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							
日付	6,12,18,24,30								1,7,13,19,25								2,8,14,20,26							

	NO. 4	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO. 5	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	NO. 6	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	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	●	●	●				
	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							
	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							
	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							
	梅干し								梅干し								梅干し							
	たくあん								たくあん								たくあん							
	ご飯								ご飯								ご飯							
	パン	●	●	●					パン	●	●	●					パン	●	●	●				
	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
	納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	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	ポークカレー	●		●					ゆかりご飯								竹の子ご飯	●						
	トマトスパゲティー	●		●					塩やきそば	●	●						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	●						
	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	●						
	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							
	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							
	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	●						
	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	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ー	●		●					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	●						
	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	●		●				
	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		●					
	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							
	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							
	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							
	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							
日付	3,9,15,21,27								4,10,16,22,28								5,11,17,23,29							