

手賀の丘少年自然の家 2019年-2020年冬食堂メニュー&7大アレルギー表

	NO. 1	7大アレルギー							NO. 2	7大アレルギー							NO. 3	7大アレルギー						
		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								
	ロールパン	●	●	●				ロールパン	●	●	●				ロールパン	●	●	●						
	サラワの照り焼き	●						ウィンナーと野菜のソテー			●				照焼き肉団子	●	●	●						
	和風スクランブルエッグ	●	●					鯖の塩焼き							大豆ミートスクランブル	●	●							
	切干大根煮	●						さつまいものレモン煮							もやしとほうれん草のナムル									
	玉葱と油揚げの味噌汁							キャベツと椎茸の味噌汁							もやしと人参の味噌汁									
	コールスロー							コールスロー							コールスロー									
	ブロッコリー							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							ヤングコーン									
	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	●	●	●						
	納豆	●						納豆	●						納豆	●								
いちごジャム							いちごジャム							いちごジャム										
マーガリン				●			マーガリン			●				マーガリン			●							
牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●							
フリードリンク			●				フリードリンク			●				フリードリンク			●							
昼食	きんぴらご飯	●						きのこ八ヤシ	●						鶏そぼろご飯	●	●							
	トマトスパゲティ	●		●				明太子スパゲティ	●		●				ミートソーススパゲティ	●		●						
	ほうれん草と玉ねぎのスープ			●				キャベツと人参のスープ			●				玉ねぎと人参のスープ			●						
	白身魚フライ	●						チキンカツ	●	●	●				野菜コロッケ	●	●	●						
	大豆ミートの麻婆豆腐	●						厚揚げとレンコンの味噌炒め	●						肉じゃが	●								
	もやしの胡麻風味和え							小松菜のおひたし	●						ほうれん草の白和え	●								
	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							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	●						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	マカロニグラタン	●		●				豚肉と野菜のビーフン	●						パスタグラタン	●	●	●					
もやしとほうれん草の味噌汁								ほうれん草と玉葱の味噌汁							人参と小松菜の味噌汁									
ハンバーグデミソース		●		●				鶏の唐揚げ	●						メンチカツ	●		●						
揚げ焼売		●		●				野菜炒め							回鍋肉	●								
豚肉と厚揚げのごぼう煮		●						キムチ鍋風							鯖の味噌煮	●		●						
白菜と人参の胡麻和え								バンサンスー(中華和え物)	●						栗南瓜の煮物	●								
フライドポテト		●						フライドポテト	●						フライドポテト	●								
いちごゼリー								蒟蒻ピーチゼリー							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									
カーネルコーン								カーネルコーン							もやし									
ヤングコーン								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			●							
12月	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31							2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29							3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30									
1月	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30							1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31							2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29									
2月	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29							3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27							1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28									