

手賀の丘少年自然の家 2020年春食堂メニュー&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	●	●	●						
	サワラの照焼き	●						照焼肉団子	●	●	●					鯖の塩焼き									
	和風スクランブル	●	●					もやしと卵炒め	●	●						大豆ミートスクランブル	●	●							
	ポテトサラダ	●	●	●				バンサンスー(中華和え物)	●							ごぼうと大根のサラダ		●							
	玉ねぎとほうれん草の味噌汁							もやしと椎茸の味噌汁								小松菜と油揚げの味噌汁									
	コールスロー							コールスロー								コールスロー									
	ブロッコリー							オニオンスライス								いんげん									
	オニオンスライス							ブロッコリー								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	五百ませ御飯	●						ゆかりご飯							ハヤシライス	●									
	明太子スパゲティ	●		●				マカロニグラタン	●		●				スパゲティナポリタン	●		●							
	野菜のチキンスープ			●				ポテトと人参のスープ			●				玉ねぎスープ			●							
	野菜コロッケ	●	●	●				白身フライ	●						竹輪の磯辺揚げ	●	●					●			
	肉豆腐	●						大豆ミートの麻婆豆腐	●						厚揚げと筍のうま煮	●									
	野菜炒め							ひじきともやしのナムル	●						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							ミックスベジタブル							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	パスタグラタン	●		●				和風きのこスパゲティ	●		●				大豆ミートソーススパゲティ	●		●						
		小松菜と人参の味噌汁							玉葱とインゲンの味噌汁							もやしとほうれん草の味噌汁									
		メンチカツ	●		●				豚肉の生姜焼き	●						ハンバーグデミソース	●		●						
回鍋肉		●						チキンカツ	●	●	●				白身魚フライ	●									
鯖のカレーマヨ焼き			●					厚揚げと野菜のしょうが煮	●						鶏肉団子の甘酢	●	●	●							
もやしの胡麻風味和え								いんげんの胡麻和え	●						小松菜のおひたし	●									
フライドポテト		●						フライドポテト	●						フライドポテト	●									
グレープフルーツゼリー								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										
カーネルコーン								カーネルコーン							カーネルコーン										
ヤングコーン								クリンクルキャロット							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			●							
3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									
4月	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30							1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28							2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29										
5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										

ドレッシング：ゴマドレッシング(小麦、卵)、フレンチドレッシング(卵)