

# 手賀の丘少年自然の家 2020-2021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	●	●	●				
	マスの塩焼き								照焼肉団子	●	●	●					オムレツ	●	●	●				
	厚焼き玉子	●	●	●					サバの塩焼き								ボイルウィンナー							
	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							
	千切りキャベツ								千切りキャベツ								千切りキャベツ							
	インゲン								インゲン								インゲン							
	カリフラワー								カリフラワー								カリフラワー							
	梅干し								梅干し								梅干し							
	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	ハヤシライス	●		●					ひじきご飯	●	●						ゆかり御飯							
	キャベツと人参の味噌汁								豆腐と油揚げの味噌汁								白菜と人参の味噌汁							
	栗かぼちゃコロッケ	●	●	●					メンチカツ	●		●					肉じゃがコロッケ	●	●	●				
	マカロニグラタン	●		●					鶏肉のトマト煮	●		●					蒸し焼売	●		●				
	千切りキャベツ								千切りキャベツ								千切りキャベツ							
	カーネルコーン								カーネルコーン								カーネルコーン							
	クリンクルキャロット								クリンクルキャロット								クリンクルキャロット							
	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	とん汁								玉葱とインゲンの味噌汁								もやしとほうれん草の味噌汁							
	鶏の照り焼き	●							トンカツ	●	●	●					鶏の唐揚げ	●						
	いわしフライ	●							鯖の味噌煮	●		●					さわらの西京焼き							
	フライドポテト	●							フライドポテト	●							フライドポテト	●						
	ミニたい焼き	●							ミニたい焼き	●							ミニたい焼き	●						
	千切りキャベツ								千切りキャベツ								千切りキャベツ							
	ブロッコリー								ブロッコリー								ブロッコリー							
	ヤングコーン								ヤングコーン								ヤングコーン							
	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							3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27							1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28									

サラダ用：サウザンドレッシング（小袋） アレルゲン：小麦、卵