

手賀の丘青少年自然の家 2022年-2023年 冬 食堂メニュー&7大アレルゲン表

	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						
		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	●	●	●				
	ポイルウィンナー			●					照焼肉団子	●	●	●					たっぷりコーンフライ	●						
	オニオンスクランブル		●	●					和風スクランブル	●	●						トマトスクランブル		●					
	大豆とひじきの煮物	●							きんぴら	●							野菜炒め							
	玉ねぎとほうれん草の味噌汁								人参と椎茸の味噌汁								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							
	マカロニサラダ	●	●	●					マカロニサラダ	●	●	●					マカロニサラダ	●	●	●				
	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							
	つぼ漬け	●							つぼ漬け	●							つぼ漬け	●						
ふりかけ (たまご)	●	●	●					ふりかけ (たまご)	●	●	●					ふりかけ (たまご)	●	●	●					
納豆	●							納豆	●							納豆	●							
いちごジャム								いちごジャム								いちごジャム								
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	さつま芋御飯								カレーライス	●		●					きんぴらご飯	●						
	キャベツと人参の味噌汁								白菜と人参の味噌汁								玉ねぎと人参の味噌汁							
	ソース焼きそば	●							スパゲティナポリタン	●		●					塩焼きそば	●						
	里芋のそぼろあん	●							肉入りコロッケ	●	●	●					アジフライ	●						
	野菜コロッケ	●	●	●					もやしの中華浸し	●							肉豆腐	●						
	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							
	カリフラワー								カリフラワー								カリフラワー							
	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	小松菜と人参の味噌汁								ほうれん草と玉ねぎの味噌汁								大根と油揚げの味噌汁							
	メンチカツ	●	●	●					チキンカツ	●	●	●					カボチャひき肉フライ	●		●				
	回鍋肉	●							肉野菜炒め	●							豚肉とれんこんの味噌炒め	●						
	マカロニグラタン	●		●					スパゲティミートソース	●	●	●					かぼちゃのマカロニグラタン	●		●				
	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								青りんごゼリー								ピーチゼリー							
	千切りキャベツ								千切りキャベツ								千切りキャベツ							
	ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●				
	ブロッコリー								ブロッコリー								ブロッコリー							
	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							3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27							1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28									

調味料	7大アレルゲン						
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
イタリアンドレッシング							
しょうゆ	●						
ソース (ウスター)							