

手賀の丘青少年自然の家 2023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	●	●	●				
	ボイルウインナー			●					たっぷりコーンフライ	●	●	●					照焼肉団子	●	●	●				
	オニオンスクランブル		●	●					ほうれん草スクランブル	●	●	●					トマトスクランブル		●	●				
	菜の花ともやしのナムル								切干大根	●							れんこんきんぴら	●						
	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	竹の子御飯	●							ハヤシライス	●							五目ませご飯	●						
	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							
	白身フライ	●							野菜コロッケ	●	●	●					肉入りコロッケ	●	●	●				
	ソース焼きそば	●							焼きうどん	●							菜の花入り和風スパゲティ	●		●				
	スパゲティサラダ	●	●	●					人参ともやしの中華浸し	●							白菜と人参のおかか和え	●						
	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							
	照焼ハンバーグ	●	●	●					ピーマン肉詰めフライ	●	●						チキンカツ	●	●	●				
	アジフライ	●							肉じゃが	●							回鍋肉	●						
	スパゲッティナポリタン	●		●					塩焼きそば	●							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			●					
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									

調味料	7大アレルギー						
	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)							