

手賀の丘青少年自然の家 2023年 夏 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	●	●	●				
	ウインナーと野菜のソテー			●					コーンたっぷりフライ	●							照焼肉団子	●	●	●				
	白身フライ	●							チリコンカン	●		●					ハム野菜炒め		●	●				
	人参ともやしのナムル								野菜炒め								枝豆と春雨の中華和え	●						
	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	枝豆御飯	●							ハヤシライス	●							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							
	肉団子 (甘酢たれ)	●	●	●					玉子サラダフライ	●	●						肉入りコロッケ	●	●	●				
	ソース焼きそば	●							豚肉と夏野菜のビーフン	●							和風きのこスパゲティ	●		●				
	スパゲティサラダ	●	●	●					人参ともやしの中華浸し	●							厚揚げと野菜の煮物	●						
	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							
	ハンバーグデミソース	●	●	●					キャベツメンチカツ	●	●	●					目玉焼きフライ	●	●					
	春巻	●							回鍋肉	●							豚肉とニンニクの芽炒め	●						
	枝豆と春雨の中華和え	●							おくらの土佐和え	●							小松菜もやしのおひたし	●						
	冷やしたぬきうどん	●							パスタグラタン	●	●	●					冷やし中華	●	●	●				
	フライドポテト	●							フライドポテト	●							フライドポテト	●						
	オレンジ								ピーチゼリー								オレンジ							
	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			●					
6月	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28							2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29							3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30									
7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									
8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)							