

手賀の丘青少年自然の家 2023年-2024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 | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| | さばの塩焼き | ● | | | | | | 照焼肉団子 | ● | ● | ● | | | | | たっぷりコーンフライ | ● | | | | | | | | | | |
| | オムレツ | ● | ● | ● | | | | オムレツ | ● | ● | | | | | | オムレツ | | ● | | | | | | | | | |
| | 人参ともやしのナムル | | | | | | | れんこんきんぴら | ● | | | | | | | キムチもやし | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| | ポテトサラダ | ● | ● | ● | | | | ポテトサラダ | ● | ● | ● | | | | | ポテトサラダ | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| | さくら漬け | | | | | | | さくら漬け | | | | | | | | さくら漬け | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | ポークカレー | ● | | ● | | | | | 鶏そぼろ&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 | ● | | | | | ペペロンチーノスパゲティ | ● | | | | | | | 塩焼きそば | ● | | | | | | | | | | | |
| | 玉子サラダフライ | ● | ● | | | | ミニコロッケ | ● | | ● | | | | | アジフライ | ● | | | | | | | | | | | |
| | 肉じゃが | ● | | | | | もやしの中華浸し | ● | | | | | | | 里芋のそぼろあん | ● | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| | | サーモンマヨフライ | ● | ● | ● | | | 春巻 | ● | | | | | | | 栗かぼちゃコロッケ | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| | | 肉野菜炒め | ● | | | | | 回鍋肉 | ● | | | | | | | ハンバーグデミソース | ● | | ● | | | | | | | | |
| マカロニグラタン | | ● | | ● | | | 和風きのこスパゲティ | ● | | ● | | | | | 焼きうどん(ソース) | ● | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| ゴボウサラダ | | ● | ● | ● | | | ゴボウサラダ | ● | ● | ● | | | | | ゴボウサラダ | ● | ● | ● | | | | | | | | | |
| ブロッコリー | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | | | | | | |
| さくら漬け | | | | | | | さくら漬け | | | | | | | | さくら漬け | | | | | | | | | | | | |
| 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, 29 | | | | | | | | 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) | | | | | | | |