

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	●	●	●				
	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)							

■ : 11月15日 改定