

# 手賀の丘青少年自然の家 2025年 秋 食堂メニュー& 8大アレルゲン表

|     | NO. 1                                   | 8大アレルゲン |   |   |    |     |    |    |     | NO. 2                                   | 8大アレルゲン |   |   |    |     |    |    |     | NO. 3                               | 8大アレルゲン |   |   |    |     |    |    |     |
|-----|-----------------------------------------|---------|---|---|----|-----|----|----|-----|-----------------------------------------|---------|---|---|----|-----|----|----|-----|-------------------------------------|---------|---|---|----|-----|----|----|-----|
|     |                                         | 小麦      | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |                                         | 小麦      | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |                                     | 小麦      | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |
| 朝食  | ご飯                                      |         |   |   |    |     |    |    |     | ご飯                                      |         |   |   |    |     |    |    |     | ご飯                                  |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | ロールパン                                   | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     | ロールパン                                   | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     | ロールパン                               | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     |
|     | コロッケ                                    | ●       |   |   |    |     |    |    |     | 白身フライ                                   | ●       |   |   |    |     |    |    |     | ミートボール                              | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     |
|     | オムレツ                                    | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     | オムレツ                                    | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     | オムレツ                                | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     |
|     | ひじき煮                                    | ●       |   |   |    |     |    |    |     | 切干大根                                    | ●       |   |   |    |     |    |    |     | きんぴら                                |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 白菜の味噌汁                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | たまねぎの味噌汁                                |         |   |   |    |     |    |    |     | ごぼうの味噌汁                             |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 千切りキャベツ                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | 千切りキャベツ                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | 千切りキャベツ                             |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | オニオンスライス                                |         |   |   |    |     |    |    |     | オニオンスライス                                |         |   |   |    |     |    |    |     | オニオンスライス                            |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | ビーンズミックス                                |         |   |   |    |     |    |    |     | ビーンズミックス                                |         |   |   |    |     |    |    |     | ビーンズミックス                            |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | たくあん                                    |         |   |   |    |     |    |    |     | たくあん                                    |         |   |   |    |     |    |    |     | たくあん                                |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 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  | コーンライス                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | ハヤシライス                                  | ●       |   |   |    |     |    |    |     | とりめし                                | ●       |   |   |    |     |    |    |     |
|     | トマトスープ                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | 青菜のすまし汁                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | わかめスープ                              |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | スパゲティナポリタン                              | ●       |   |   |    |     |    |    |     | バジルパスタ                                  | ●       |   |   |    |     |    |    |     | ミートソースパスタ                           | ●       |   | ● |    |     |    |    |     |
|     | チキンナゲット                                 | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     | コーンフライ                                  | ●       |   |   |    |     |    |    |     | 栗かぼちゃコロッケ                           | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     |
|     | 青菜のお浸し                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | ごぼうの洋風和え                                |         |   |   |    |     |    |    |     | もやしの香味和え                            |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 千切りキャベツ                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | 千切りキャベツ                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | 千切りキャベツ                             |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | ほうれん草                                   |         |   |   |    |     |    |    |     | ほうれん草                                   |         |   |   |    |     |    |    |     | ほうれん草                               |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 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                             |         |   | ● |    |     |    |    |     |
|     | 大根の味噌汁                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | ほうれん草の味噌汁                               |         |   |   |    |     |    |    |     | わかめの味噌汁                             |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 揚げギョウザ                                  | ●       |   |   |    |     |    |    |     | アジフライ                                   | ●       |   |   |    |     |    |    |     | ハムサラダフライ                            | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     |
|     | デミグラスソースハンバーグ                           | ●       |   | ● |    |     |    |    |     | 甘酢肉団子                                   | ●       | ● | ● |    |     |    |    |     | 照焼きハンバーグ                            | ●       |   | ● |    |     |    |    |     |
| 夕食  | 塩焼きそば                                   | ●       |   |   |    |     |    |    |     | ソース焼きそば                                 | ●       |   |   |    |     |    |    |     | 醤油やきそば                              | ●       |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 白菜のうま煮                                  | ●       |   |   |    |     |    |    |     | さつま揚げ煮                                  | ●       |   |   |    |     |    |    |     | さつまいものレモン煮                          |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | フライドポテト                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | フライドポテト                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | フライドポテト                             |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 蒟蒻オレンジゼリー                               |         |   |   |    |     |    |    |     | いちごゼリー                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | 蒟蒻ぶどうゼリー                            |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 千切りキャベツ                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | 千切りキャベツ                                 |         |   |   |    |     |    |    |     | 千切りキャベツ                             |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | ブロッコリー                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | ブロッコリー                                  |         |   |   |    |     |    |    |     | ブロッコリー                              |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | ミックスベジタブル                               |         |   |   |    |     |    |    |     | ミックスベジタブル                               |         |   |   |    |     |    |    |     | ミックスベジタブル                           |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | たくあん                                    |         |   |   |    |     |    |    |     | たくあん                                    |         |   |   |    |     |    |    |     | たくあん                                |         |   |   |    |     |    |    |     |
|     | 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                             |         |   | ● |    |     |    |    |     |
| 10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 |         |   |   |    |     |    |    |     |
| 11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 |         |   |   |    |     |    |    |     |
| 12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         | 8大アレルゲン |   |   |    |     |    |    |     |
|-------------|---------|---|---|----|-----|----|----|-----|
|             | 小麦      | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |
| イタリアンドレッシング |         |   |   |    |     |    |    |     |
| しょうゆ        | ●       |   |   |    |     |    |    |     |
| 中濃ソース       |         |   |   |    |     |    |    |     |