

手賀の丘青少年自然の家 2026年 冬 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		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	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								
	オニオングライス								オニオングライス								オニオングライス								
	ピーンズミックス								ピーンズミックス								ピーンズミックス								
	たくあん								たくあん								たくあん								
昼食	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		●						
	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								
夕食	三色ピーマン								三色ピーマン								三色ピーマン								
	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	●							
	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	●	●	●					
	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								
月別	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	●							
	1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								
	2月	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27							1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28								2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26								
	3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, 31								

調味料	8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	●						
中濃ソース							