

# 日高青少年自然の家 1月メニュー 7大アレルギー表

日付	1月7・13・19・25・31日	7大アレルギー							1月8・14・20・26日	7大アレルギー							1月9・15・21・27・日	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
主食	ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●						
主菜	ウィンナーとオニオンのソテー ミックススクランブルエッグ 納豆	●	●	●				ベーコンの野菜炒め だし巻き玉子 納豆	●	●	●				照焼き肉団子 厚焼き玉子 納豆	●	●	●						
副菜	卵の花 ポテトサラダ	●		●				かぼちゃの旨煮 レンコンサラダ	●		●				ひじきの煮物 ほうれん草のツナマヨ和え	●		●						
サラダ	コールスロー ブロッコリー カリフラワー	●	●	●				コールスロー スナップえんどう ヤングコーン	●		●				コールスロー ブロッコリー カリフラワー	●	●	●						
漬物	漬物	●						漬物	●						漬物	●								
その他	ふりかけ 味付け海苔 ジャム・マーガリン	●	●	●			●	ふりかけ 味付け海苔 ジャム・マーガリン	●	●	●			●	ふりかけ 味付け海苔 ジャム・マーガリン	●	●	●				●		
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●				フリードリンク			●						
主食	ご飯 枝豆ご飯	●		●				ご飯 わかめひじきご飯	●		●				ご飯 竹の子ご飯	●		●						
麺類	山菜そうめん ジャージャー麺	●		●				塩ラーメン 明太子スパゲティ	●	●	●				たぬき温麺 塩焼きそば	●		●						
汁物	スープ	●		●				スープ	●		●				スープ	●		●						
主菜	焼売 揚げオムレツの野菜あん	●		●				春巻き ジンギスカン	●	●	●		●		あじ磯辺フライ 豚肉の生姜焼き	●		●						
副菜	鶏肉と野菜の旨煮 リオネーズポテト	●		●				ロールキャベツ 胡瓜とカニかまの中華風	●	●	●		●		じゃが芋のにんにくおかか和え ナムルぜんまい	●		●						
サラダ	コールスロー 千切り大根	●		●				コールスロー ズッキーニ	●		●				コールスロー 千切り大根	●		●						
漬物	漬物	●						パプリカ							漬物	●								
デザート	くだもの							くだもの							くだもの									
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●				フリードリンク			●						
主食	ご飯 もやしと春雨の中華炒め	●		●				ご飯 ソース焼きそば	●	●	●				ご飯 焼きうどん	●		●						
汁物	味噌汁 中華風肉団子	●		●				野菜カレー 味噌汁	●		●		●		クリームシチュー 味噌汁	●		●						
主菜	白身魚フライ ポトフ	●		●				鮭のマヨ焼き チキンカツ	●	●	●				ハンバーグデミソース カレーコロケ	●		●						
副菜	フライドポテト コールスロー	●		●				青菜と人参のなめ草和え 海苔ポテト	●		●				もやしの中華浸し フライドポテト	●		●						
サラダ	海藻サラダ ミックスビーンズ	●		●				コールスロー オニオンミックスベジタブル	●		●				海藻サラダ ミックスビーンズ	●		●						
漬物	漬物	●						オクラ							漬物	●								
デザート	ゼリー くだもの			●				ゼリー くだもの			●				ゼリー くだもの			●						
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●				フリードリンク			●						
主食	ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●						
主菜	肉野菜炒め いり卵	●		●				鮭の照焼き 厚焼き玉子	●		●				ハム野菜炒め オムレツ	●		●						
副菜	納豆 金平ごぼう	●		●				納豆 切干大根煮	●		●				納豆 青菜の煮浸し	●		●						
サラダ	マカロニサラダ コールスロー	●		●				ほうれん草ともやしのナムル コールスロー	●		●				スパゲティサラダ コールスロー	●		●						
漬物	漬物	●						スナップえんどう カリフラワー	●		●				スナップえんどう ヤングコーン	●		●						
その他	ふりかけ 味付け海苔 ジャム・マーガリン	●	●	●			●	ふりかけ 味付け海苔 マーガリン・ジャム	●	●	●			●	ふりかけ 味付け海苔 ジャム・マーガリン	●	●	●				●		
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●				フリードリンク			●						
主食	ご飯 焼飯	●		●				ご飯 五目ご飯	●		●				ご飯 鮭わかめご飯	●		●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				きつねうどん キムチ焼きそば	●		●		●		味噌ラーメン ナポリタンスパゲティ	●		●						
主菜	肉入りコロケ 五目野菜の和風肉団子	●		●				ソーセージカツ 照り焼きハンバーグ	●	●	●				メンチカツ すきやき風煮	●		●						
副菜	彩り野菜とベーコンのトマト煮 大根の梅マヨ和え	●		●				里芋のカレー煮 春雨の中華和え	●		●				アジアンほくほくポテト コーンと玉葱の彩りソテー	●		●						
サラダ	コールスロー ズッキーニ	●		●				コールスロー 千切り大根	●		●				コールスロー ズッキーニ	●		●						
漬物	漬物	●						パプリカ							パプリカ									
デザート	くだもの							くだもの							くだもの									
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●				フリードリンク			●						
主食	ご飯 オイスター風焼きそば	●		●				ご飯 ツナと春野菜のペペロンチーノスパゲティ	●		●				ご飯 マヨ風味焼きそば	●		●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				ビーフシチュー 味噌汁	●		●				ポークカレー 味噌汁	●		●						
主菜	餃子 豚肉と野菜のキムチ炒め	●		●				イカボールチリソース 回鍋肉	●	●	●		●		かぼちゃコロケ ポークチャップ	●		●						
副菜	茄子の土佐煮 海苔ポテト	●		●				ロールキャベツのクリーム煮 フライドポテト	●		●				大根そぼろ煮 海苔ポテト	●		●						
サラダ	コールスロー オニオンミックスベジタブル	●		●				コールスロー 海藻サラダ	●		●				コールスロー オニオンミックスベジタブル	●		●						
漬物	漬物	●						オクラ							オクラ									
デザート	ゼリー くだもの			●				漬物 ゼリー くだもの			●				漬物 ゼリー くだもの			●						
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●				フリードリンク			●						

仕入れの都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。