

# 日高青少年自然の家 11月メニュー 7大アレルギー表

日付	11月1・7・13・19・25日	7大アレルギー							11月2・8・14・20・26日	7大アレルギー							11月3・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 粥 味噌汁 スープ	●	●	●				ご飯 パン 粥 味噌汁 スープ	●	●	●				ご飯 パン 粥 味噌汁 スープ	●	●	●						
汁物	ウイ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	●	●	●				ベーコンの野菜炒め だし巻き玉子	●	●	●				照焼き肉団子 厚焼き玉子	●	●	●						
主菜	納豆	●	●	●				納豆	●	●	●				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	枝豆ご飯 山菜そうめん ジャージャー麺	●	●	●				わかめひじきご飯 塩ラーメン 明太子スパゲティ	●	●	●				ご飯 竹の子ご飯 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つか和え ナムルぜんまい	●	●	●						
サラダ	コールスロー 千切り大根 水菜	●	●	●				コールスロー ズッキーニ パプリカ	●	●	●				コールスロー 千切り大根 水菜	●	●	●						
漬物	漬物	●	●	●				漬物	●	●	●				漬物	●	●	●						
デザート	くだもの フリードリンク							くだもの フリードリンク							くだもの フリードリンク									
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	もやしと春雨の中華炒め ハヤシライス	●	●	●				ご飯 ソース焼きそば 野菜カレー	●	●	●		●		ご飯 焼きうどん クリームシチュー	●	●	●						
汁物	味噌汁	●	●	●				味噌汁	●	●	●				味噌汁	●	●	●						
主菜	中華風肉団子 白身魚フライ	●	●	●				鮭のマヨ焼き チキンカツ	●	●	●				ハンバーグデミソース カレーコロッケ	●	●	●						
副菜	ポトフ フライドポテト	●	●	●				青菜と人参のなめ茸和え 海苔ポテト	●	●	●				もやしの中華浸し フライドポテト	●	●	●						
サラダ	コールスロー 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 オクラ	●	●	●				コールスロー 海藻サラダ ミックスビーンズ	●	●	●						
漬物	漬物	●	●	●				漬物	●	●	●				漬物	●	●	●						
デザート	ゼリー くだもの フリードリンク							ゼリー くだもの フリードリンク							ゼリー くだもの フリードリンク									
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 粥 味噌汁 スープ	●	●	●				ご飯 パン 粥 味噌汁 スープ	●	●	●				ご飯 パン 粥 味噌汁 スープ	●	●	●						
汁物	肉野菜炒め いり卵	●	●	●				鱈の照焼き 厚焼き玉子	●	●	●				ハム野菜炒め オムレツ	●	●	●						
主菜	納豆 金平ごぼう	●	●	●				納豆 切干大根煮	●	●	●				納豆 青菜の煮浸し	●	●	●						
副菜	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	●	●	●						
サラダ	スナップえんどう ヤングコーン	●	●	●				ブロッコリー カリフラワー	●	●	●				スナップえんどう ヤングコーン	●	●	●						
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 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 醤油ラーメン	●	●	●				ご飯 五目ご飯 きつねうどん	●	●	●				ご飯 鮭わかめご飯 味噌ラーメン	●	●	●						
汁物	豚肉と野菜のビーフン スープ	●	●	●				キムチ焼きそば スープ	●	●	●		●		ナポリタンスパゲティ スープ	●	●	●						
主菜	肉入りコロッケ 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 パプリカ	●	●	●				コールスロー 千切り大根 水菜	●	●	●				コールスロー ズッキーニ パプリカ	●	●	●						
漬物	漬物	●	●	●				漬物	●	●	●				漬物	●	●	●						
デザート	くだもの フリードリンク							くだもの フリードリンク							くだもの フリードリンク									
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 オイスター風味焼きそば トマトチキンカレー	●	●	●		●		ご飯 ツナと春野菜のペペロンチーノスパゲティ ビーフシチュー	●	●	●				ご飯 マヨ風味焼きそば ポークカレー	●	●	●			●			
汁物	味噌汁	●	●	●				味噌汁	●	●	●				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	●	●	●				かぼちゃコロッケ 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 オクラ	●	●	●				コールスロー 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 オクラ	●	●	●						
漬物	漬物	●	●	●				漬物	●	●	●				漬物	●	●	●						
デザート	ゼリー くだもの フリードリンク							ゼリー くだもの フリードリンク							ゼリー くだもの フリードリンク									
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。