

日高青少年自然の家 4月メニュー 7大アレルゲン表

日付	4月1・7・13・19・25日	7大アレルゲン							4月2・8・14・20・26日	7大アレルゲン							4月3・9・15・21・27日	7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	花生	えび	かに
主食	ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●						
汁物	卵粥 味噌汁 スープ		●		●			青菜粥 味噌汁 スープ	●		●				卵粥 味噌汁 スープ		●		●					
主菜	照焼き肉団子 厚焼き玉子 納豆	●	●	●				肉野菜炒め いり卵 納豆	●	●	●				鯖の照焼き 厚焼き玉子 納豆	●	●	●						
副菜	ひじきの煮物 ほうれん草のツナマヨ和え	●		●				金平ごぼう マカロニサラダ	●	●	●				切干大根煮 ほうれん草ともやしのナムル	●		●						
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 マーガリン・ジャム	●	●	●				●		
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 竹の子ご飯	●		●				ご飯 焼飯	●	●	●				ご飯 鮭わかめご飯	●		●						
麺類	たぬき温麺 塩焼きそば	●	●	●				醤油ラーメン 豚肉と野菜のビーフン	●	●	●				きつねうどん キムチ焼きそば	●	●	●				●		
汁物	スープ			●				スープ	●		●				スープ	●		●						
主菜	あじ磯辺フライ 豚肉の生姜焼き	●	●	●				肉入りコロッケ 五目野菜の和風肉団子	●	●	●				ソーセイカツ ハンバーグトマトソース	●	●	●						
副菜	じゃが芋のにんにくおかか和え ナムルぜんまい	●		●				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	●		●						
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							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 焼きうどん クリームシチュー	●		●				ご飯 オイスター風焼きそば 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	●		●						
汁物	味噌汁 照り焼きハンバーグ	●	●	●				味噌汁 餃子	●	●	●				味噌汁 イカボールチリソース	●	●	●						
主菜	カレーコロッケ もやしの中華浸し	●	●	●				豚肉と野菜のキムチ炒め 茄子の土佐煮	●	●	●		●		回鍋肉 ロールキャベツのクリーム煮	●	●	●						
副菜	フライドポテト コールスロー	●		●				海苔ポテト コールスロー	●		●				フライドポテト コールスロー	●		●						
サラダ	海藻サラダ ミックスビーンズ							オニオンミックスベジタブル オクラ							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			●				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	青菜粥 味噌汁 スープ		●		●			青菜粥 味噌汁 スープ	●		●				青菜粥 味噌汁 スープ		●		●					
主菜	ハム野菜炒め オムレツ 納豆	●	●	●				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 納豆	●	●	●				ベーコンの野菜炒め だし巻き玉子 納豆	●	●	●						
副菜	青菜の煮浸し スパゲティサラダ	●		●				卵の花 ポテトサラダ	●	●	●				かぼちゃの旨煮 レンコンサラダ	●		●						
サラダ	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							コールスロー 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 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 五目ご飯	●		●						
麺類	味噌ラーメン ナポリタンスパゲティ	●	●	●				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	●	●	●						
汁物	スープ			●				スープ	●		●				スープ	●		●						
主菜	メンチカツ すき焼き風煮	●	●	●				焼売 揚げオムレツの野菜あん	●	●	●				春巻き ジンギスカン	●	●	●				●		
副菜	アジアンほくほくポテト コーンと玉葱の彩りソテー	●		●				鶏肉と野菜の旨煮 リヨネーズポテト	●		●				ロールキャベツ 胡瓜とカニかまの中華風	●	●	●				●		
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							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 マヨ風味焼きそば ポークカレー	●	●	●				ご飯 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	●	●	●						
汁物	味噌汁 かぼちゃコロッケ	●	●	●				味噌汁 中華風肉団子	●	●	●				味噌汁 鮭のマヨ焼き	●	●	●						
主菜	ポークチャップ 大根そぼろ煮	●	●	●				白身魚フライ ポトフ	●	●	●				チキンカツ 青菜と人参のなめ茸和え	●	●	●						
副菜	海苔ポテト コールスロー	●		●				フライドポテト コールスロー	●		●				海苔ポテト コールスロー	●		●						
サラダ	オニオンミックスベジタブル オクラ							海藻サラダ ミックスビーンズ							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			●				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			●						

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。