日高青少年自然の家　2月メニュー　7大アレルゲン表

	日付	2月1・7・13・19・25・日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	2月2・8・14・20・26日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	2月3・9・15・21・27日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	主食	ご飯								ご飯								ご飯							
		パン	●		●					パン	●		●					パン	●		●				
		卵粥		●						青菜粥								卵粥		●					
	汁物	味噌汁			●					味噌汁			●					味噌汁			●				
		スープ	●		●					スープ	●		●					スープ	●		●				
	主菜	ウィンナーとオニオンのソテー	●		●					ベーコンの野菜炒め	●	●	●					照焼き肉団子	●		●				
		ミックススクランブルエッグ	●	●	●					だし巻き玉子	●	●	●					厚焼き玉子	●	●	●				
		納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	副菜	卵の花	●		●					かぼちゃの旨煮	●		●					ひじきの煮物	●		●				
		ポテトサラダ	●	●	●					レンコーンサラダ		●						ほうれん草のツナマヨ和え	●	●					
	サラダ	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
		ブロッコリー								スナップえんどう								ブロッコリー							
		カリフラワー								ヤングコーン								カリフラワー							
	漬け物	漬物	●							漬物	●							漬物	●						
	その他	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
		味付け海苔	●		●			●		味付け海苔	●		●			●		味付け海苔	●		●			●	
		ジャムマーガリン			●					ジャム・マーガリン			●					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			●				
昼食	主食	ご飯								ご飯								ご飯							
		わかめひじきご飯	●		●					五目ご飯	●		●					竹の子ご飯	●		●				
	麺類	山菜そうめん	●		●					塩ラーメン	●	●	●					たぬきわかめうどん	●		●				
		ジャージャー麺	●		●					明太子スパゲティ	●		●					塩焼きそば	●	●					
	汁物	スープ	●		●					スープ	●		●					スープ	●		●				
	主菜	焼売	●		●					春巻き	●	●				●		あじ磯辺フライ	●	●					
		揚げオムレツの野菜あん	●	●	●					ジンギスカン	●		●					豚肉の生姜焼き	●						
	副菜	鶏肉と野菜の旨煮	●		●					ロールキャベツ	●	●	●					じゃが芋のにんにくおかか和え	●						
		リヨネーズポテト	●							胡瓜とカニかまの中華風	●		●				●	ナムルぜんまい	●						
	サラダ	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
		千切り大根								ズッキーニ								千切り大根							
		水菜								パプリカ								水菜							
	漬け物	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							
夕食	主食	ご飯								ご飯								ご飯							
		もやしと春雨の中華炒め	●		●					ソース焼きそば	●	●	●					焼きうどん	●		●				
		ハヤシライス	●		●					野菜カレー	●		●					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	●	●	●					鮭のマヨ焼き	●	●	●					照り焼きハンバーグ	●	●	●				
		白身魚フライ	●	●	●					チキンカツ	●	●	●					カレーコロッケ	●	●	●				
	副菜	ポトフ	●	●	●					青菜と人参のなめ茸和え	●							もやしの中華浸し	●		●				
		フライドポテト	●							海苔ポテト								フライドポテト							
	サラダ	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
		海藻サラダ								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								オクラ								ミックスビーンズ							
	漬け物	漬物	●							漬物	●							漬物	●						
	デザート	ゼリー			●					ゼリー			●					ゼリー			●				
	飲み物	フリードリンク								フリードリンク								フリードリンク							

	日付	2月4・10・16・22・28日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	2月5・11・17・23日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	2月6・12・18・24日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	主食	ご飯								ご飯								ご飯							
		パン	●		●					パン	●		●					パン	●		●				
		青菜粥								卵粥								青菜粥							
	汁物	味噌汁			●					味噌汁			●					味噌汁			●				
		スープ	●		●					スープ	●		●					スープ	●		●				
	主菜	肉野菜炒め	●		●					鰆の照焼き	●							ハム野菜炒め	●	●	●				
		いり卵		●						厚焼き玉子	●	●	●					オムレツ	●	●	●				
		納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	副菜	金平ごぼう	●		●					切干大根煮	●		●					青菜の煮浸し	●		●				
		マカロニサラダ	●	●	●					もやしのナムル	●		●					スパゲティサラダ	●	●	●				
	サラダ	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
		スナップえんどう								ブロッコリー								スナップえんどう							
		ヤングコーン								カリフラワー								ヤングコーン							
	漬け物	漬物	●							漬物	●							漬物	●						
	その他	ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●					ふりかけ	●	●	●				
		味付け海苔	●		●			●		味付け海苔	●		●			●		味付け海苔	●		●			●	
		ジャム・マーガリン			●					マーガリン・ジャム			●					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			●				
昼食	主食	ご飯								ご飯								ご飯							
		焼飯	●	●	●					鮭わかめご飯	●		●					枝豆ご飯	●						
	麺類	醤油ラーメン	●	●	●					きつねうどん	●		●					味噌ラーメン	●	●	●				
		豚肉と野菜のビーフン	●		●					キムチ焼きそば	●		●			●		ナポリタンスパゲティ	●		●				
	汁物	スープ	●		●					スープ	●		●					スープ	●		●				
	主菜	肉入りコロッケ	●	●	●					厚切りハムカツ	●	●	●					メンチカツ	●	●	●				
		五目野菜の和風肉団子	●	●	●					ハンバーグトマトソース	●	●	●					すきやき風煮	●		●				
	副菜	彩り野菜とベーコンのトマト煮	●	●	●					里芋のカレー煮	●		●					アジアンほくほくポテト	●		●				
		大根の梅マヨ和え		●						春雨の中華和え	●		●					コーンと玉葱の彩りソテー	●		●				
	サラダ	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
		ズッキーニ								千切り大根								ズッキーニ							
		パプリカ								水菜								パプリカ							
	漬け物	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							
夕食	主食	ご飯								ご飯								ご飯							
		オイスター風焼きそば	●		●					ペペロンチーノスパゲティ	●		●					マヨ風味焼きそば	●	●	●				
		トマトチキンカレー	●		●					ビーフシチュー	●		●					ポークカレー	●		●				
	汁物	味噌汁			●					味噌汁			●					味噌汁			●				
	主菜	餃子	●		●					イカボールチリソース	●	●	●					かぼちゃコロッケ	●	●	●				
		豚肉と野菜のキムチ炒め	●	●	●			●		回鍋肉	●							ポークチャップ	●		●				
	副菜	茄子の土佐煮	●		●					ロールキャベツのクリーム煮	●	●	●					大根そぼろ煮	●		●				
		海苔ポテト								フライドポテト								海苔ポテト							
	サラダ	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
		オニオンミックスベジタブル								海藻サラダ								オニオンミックスベジタブル							
		オクラ								ミックスビーンズ								オクラ							
	漬け物	漬物	●							漬物	●							漬物	●						
	デザート	ゼリー			●					ゼリー			●					ゼリー			●				
	飲み物	くだもの								くだもの								くだもの							
		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。