

小見川少年自然の家 秋メニュー 7大アレルゲン表 No.1~No.3

| | NO. 1 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 2 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 3 | 7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 |
| 朝食 | 鮭の塩焼き | ● | ● | ● | | | | 肉団子チリソース | ● | ● | ● | | | | 揚げしゅうまい | ● | ● | ● | | | | | | |
| | だし巻き卵 | ● | ● | ● | | | | オムレツ | ● | ● | | | | | 和風スクランブル | ● | ● | | | | | | | |
| | レンコンきんぴら | ● | | | | | | 切干し大根煮 | ● | | | | | | 鶏五目豆 | ● | | | | | | | | |
| | 味噌汁 (わかめとねぎ) | ● | | | | | | 味噌汁 (なめこと麩) | ● | | | | | | 味噌汁 (玉ねぎといんげん) | ● | | | | | | | | |
| | 納豆 | ● | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | |
| | スナップエンドウ | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | | | |
| | ヤングコーン | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | |
| | 小梅 | | | | | | | 小梅 | | | | | | | 小梅 | | | | | | | | | |
| | パン | ● | | ● | | | | パン | ● | | ● | | | | パン | ● | | ● | | | | | | |
| | ジャム | | | | | | | ジャム | | | | | | | ジャム | | | | | | | | | |
| マーガリン | | | | ● | | | マーガリン | | | | ● | | | マーガリン | | | | ● | | | | | | |
| ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | | | | |
| ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | | | | |
| 味付けのり | ● | | ● | | | ● | 味付けのり | ● | | ● | | | ● | 味付けのり | ● | | ● | | | | | ● | | |
| 牛乳 | | | ● | | | | 牛乳 | | | ● | | | | 牛乳 | | | ● | | | | | | | |
| グレープフルーツ | | | | | | | オレンジ | | | | | | | グレープフルーツ | | | | | | | | | | |
| 昼食 | きのこカレー | ● | | ● | | | | しめじご飯 | ● | | | | | | 麻婆丼 | ● | | | | | | | | |
| | ツナ入りスパゲティー | ● | | ● | | | | 蒸し鶏とねぎの塩ラーメン | ● | ● | | | | | 和風きのこスパゲティー | ● | | ● | | | | | | |
| | 揚げぎょうざ | ● | | ● | | | | メンチカツ | ● | | ● | | | | ハムカツ | ● | ● | ● | | | | | | |
| | 牛肉の五目煮 | ● | ● | | | | | 豚キムチ炒め | ● | | | | ● | ● | 肉じゃが | ● | | | | | | | | |
| | コンソメスープ (ほうれん草) | ● | | ● | | | | 豚肉と厚揚げのごぼう煮 | ● | | | | | | 中華スープ (わかめとねぎ) | ● | | ● | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | |
| | ブロッコリー | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | | | |
| | コーン | | | | | | | コーン | | | | | | | コーン | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | |
| 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | | | | |
| フルーツ寒天 | | | | | | | ピーチ寒天ゼリー | | | | | | | パイン寒天ゼリー | | | | | | | | | | |
| 夕食 | あんかけ焼きそば | ● | ● | | | | | かぼちゃのマカロニグラタン | ● | ● | ● | | | | 回鍋肉 | ● | | | | | | | | |
| | イカカツ | ● | | | | | | 鶏の唐揚げ | ● | ● | | | | | 春巻 | ● | | | | | | | ● | |
| | チキンソテー | ● | | | | | | 秋刀魚と茄子のおろし煮 | ● | | | | | | ハンバーグデミソース | ● | | ● | | | | | | |
| | オクラの胡麻和え | ● | | | | | | 春雨マヨサラダ | ● | | ● | | | | 枝豆のツナマヨ | ● | ● | | | | | | | |
| | ポテトフライ | ● | | | | | | ポテトフライ | ● | | | | | | ポテトフライ | ● | | | | | | | | |
| | 味噌汁 (豆腐と三つ葉) | ● | | | | | | 中華スープ (にらと卵) | ● | ● | ● | | | | 味噌汁 (大根と油揚げ) | ● | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | |
| | カリフラワー | | | | | | | カリフラワー | | | | | | | カリフラワー | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | |
| つぼ漬け | ● | | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | | | | |
| いちごゼリー | | | | | | | グレープフルーツゼリー | | | | | | | 青りんごゼリー | | | | | | | | | | |

7大アレルゲン

| | NO. 1 | 7大アレルゲン | | | | | | |
|---------|----------------|---------|---|---|----|-----|----|----|
| | | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ドレッシング類 | 和風ゆずしょうゆドレッシング | ● | | | | | | |
| | コールスロードレッシング | | ● | | | | | |
| | マヨネーズ | | ● | | | | | |
| | ケチャップ | | | | | | | |
| | 中濃ソース | | | | | | | |
| 醤油 | ● | | | | | | | |

小見川少年自然の家 秋メニュー 7大アレルゲン表 No.4~No.6

| | NO. 4 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 5 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 6 | 7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 |
| 朝食 | さばの塩焼き | ● | ● | ● | | | | 肉団子甘酢 | ● | ● | ● | | | | ポイルウインナー | ● | ● | ● | | | | | | |
| | だし巻き卵 | ● | ● | ● | | | | オムレツ | ● | ● | ● | | | | オニオンスクランブル | ● | ● | ● | | | | | | |
| | きんぴらごぼう | ● | | | | | | 卵の花 | ● | | | | | | ひじきの煮物 | ● | | | | | | | | |
| | 味噌汁 (ちんげん菜と人参) | | | | | | | 味噌汁 (白菜とわかめ) | | | | | | | 味噌汁 (椎茸と油揚げ) | | | | | | | | | |
| | 納豆 | ● | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | |
| | スナップエンドウ | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | | | |
| | ヤングコーン | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | |
| | 小梅 | | | | | | | 小梅 | | | | | | | 小梅 | | | | | | | | | |
| | パン | ● | | ● | | | | パン | ● | | ● | | | | パン | ● | | ● | | | | | | |
| | ジャム | | | | | | | ジャム | | | | | | | ジャム | | | | | | | | | |
| マーガリン | | | ● | | | | マーガリン | | | ● | | | | マーガリン | | | ● | | | | | | | |
| ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | | | | |
| ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | | | | |
| 味付けのり | ● | | ● | | | ● | 味付けのり | ● | | ● | | | ● | 味付けのり | ● | | ● | | | | ● | | | |
| 牛乳 | | | ● | | | | 牛乳 | | | ● | | | | 牛乳 | | | ● | | | | | | | |
| オレンジ | | | | | | | グレープフルーツ | | | | | | | オレンジ | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 五目ご飯 | ● | | | | | 鮭と卵の二色丼 | ● | ● | | | | | 栗ご飯 | ● | | | | | | | | | |
| | しょうゆラーメン | ● | ● | | | | 明太子スパゲティ | ● | ● | ● | | | | わかめうどん (関西風) | ● | ● | | | | | ● | | | |
| | 野菜コロッケ | ● | ● | ● | | | ナス肉詰めフライ | ● | ● | | | | | アジフライ | ● | | | | | | | | | |
| | 豚肉の生姜焼き | ● | | | | | 豚肉としめじの炒め煮 | ● | | | | | | 牛肉とにんにくの芽炒め | ● | | | | | | | | | |
| | 京がんもの煮物 | ● | | | | | すまし汁 (三つ葉とわかめと麩) | ● | | | | | | 筑前煮 | ● | | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリー | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | | | | |
| | コーン | | | | | | コーン | | | | | | | コーン | | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | | |
| 赤かっぱ漬け | ● | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | | | | | |
| フルーツ寒天 | | | | | | ピーチ寒天ゼリー | | | | | | | パイチ寒天ゼリー | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 卵と野菜のチリソース | ● | ● | | | | 厚揚げのグラタン | ● | ● | ● | | | | 麻婆春雨 | ● | | | | | | | | | |
| | 白身魚フライ | ● | | | | | チキンカツ | ● | ● | ● | | | | とんかつ | ● | ● | ● | | | | | | | |
| | 照り焼きチキン | ● | | | | | 水餃子の五目あんかけ | ● | ● | ● | | | | ハンバーグ大根ソース | ● | | ● | | | | | | | |
| | ひじきと大根のポン酢和え | ● | | | | | 和風マカロニサラダ | ● | ● | | | | | きのこ小松菜のおひたし | ● | | | | | | | | | |
| | ポテトフライ | ● | | | | | ポテトフライ | ● | ● | | | | | ポテトフライ | ● | | | | | | | | | |
| | コンソメスープ (水菜とコーン) | ● | | ● | | | 味噌汁 (なめこと大根) | | | | | | | 中華スープ (玉ねぎとカニカマ) | ● | ● | ● | | | ● | ● | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | | |
| | カリフラワー | | | | | | カリフラワー | | | | | | | カリフラワー | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | | |
| つぼ漬け | ● | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | | | | | |
| いちごゼリー | | | | | | グレープフルーツゼリー | | | | | | | 青りんごゼリー | | | | | | | | | | | |

7大アレルゲン

| | | 7大アレルゲン | | | | | | |
|---------|----------------|---------|---|---|----|-----|----|----|
| | | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ドレッシング類 | 和風ゆずしょうゆドレッシング | ● | | | | | | |
| | コールスロドレッシング | | ● | | | | | |
| | マヨネーズ | | ● | | | | | |
| | ケチャップ | | | | | | | |
| | 中濃ソース | | | | | | | |
| 醤油 | ● | | | | | | | |

小見川少年自然の家 冬メニュー 7大アレルゲン表 No.1~No.3

| | NO. 1 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 2 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 3 | 7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 | | | |
| 朝食 | 照焼き肉団子 | ● | ● | ● | | | | 蒸ししゅうまい | ● | ● | ● | | | | さばの塩焼き | | | | | | | | | | | | |
| | オムレツ | | ● | | | | | 和風スクランブル | | ● | | | | | だし巻き卵 | ● | ● | ● | | | | | | | | | |
| | 切干し大根煮 | ● | | | | | | 鶏五目豆 | ● | | | | | | きんぴらごぼう | ● | | | | | | | | | | | |
| | 納豆 | ● | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁 (なめこと麩) | ● | | | | | | 味噌汁 (大根と三つ葉) | | | | | | | 味噌汁 (白菜とわかめ) | | | | | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | | | | |
| | スナップエンドウ | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | | | | | | |
| | ヤングコーン | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | | | | |
| | 小梅 | | | | | | | 小梅 | | | | | | | 小梅 | | | | | | | | | | | | |
| | パン | ● | | ● | | | | パン | ● | | ● | | | | パン | ● | | ● | | | | | | | | | |
| | ジャム | | | | | | | ジャム | | | | | | | ジャム | | | | | | | | | | | | |
| マーガリン | | | | | | | マーガリン | | | | | | | マーガリン | | | | | | | | | | | | | |
| ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | | | | | | | |
| ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | | | | | | | |
| 味付けのり | ● | | ● | | | ● | 味付けのり | ● | | ● | | | ● | 味付けのり | ● | | ● | | | | | | | ● | | | |
| 牛乳 | | | ● | | | | 牛乳 | | | ● | | | | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | |
| オレンジ | | | | | | | グレープフルーツ | | | | | | | オレンジ | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | ガーリックピラフ | ● | ● | ● | | | 中華丼 | ● | | ● | | | | 五目ご飯 | ● | | ● | | | | | | | | | | |
| | とんこつラーメン | ● | ● | | | | クリームスパゲティー | ● | | ● | | | | カレーうどん | ● | | ● | | | | | | | | | | |
| | メンチカツ | ● | | ● | | | ハムカツ | ● | ● | ● | | | | 竹輪の磯部揚げ | ● | ● | | | | | | | | | | | |
| | 白菜とチャーシュー炒め | ● | ● | ● | | | ツナじゃが | ● | | ● | | | | 豚肉の生姜焼き | ● | | | | | | | | | | | | |
| | 豚肉と厚揚げのごぼう煮 | ● | | | | | 中華スープ (わかめとねぎ) | ● | | ● | | | | 京がんもの煮物 | ● | | | | | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリー | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | | | | | | | |
| | コーン | | | | | | コーン | | | | | | | コーン | | | | | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | | | | | |
| 赤かっぱ漬け | ● | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | | | | | | | | |
| ピーチ寒天ゼリー | | | | | | パイン寒天ゼリー | | | | | | | フルーツ寒天 | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | マスのちゃんちゃん焼き | | | ● | | | ちゃんこ鍋風煮 | ● | ● | ● | | | ● | 卵とキクラゲのオイスター炒め | ● | ● | | | | | | | | | | | |
| | 鶏の唐揚げ | ● | ● | | | | 春巻 | ● | | ● | | | ● | 白身魚フライ | ● | | | | | | | | | | | | |
| | おでん煮 | ● | ● | | | | ハンバーグデミソース | ● | | ● | | | ● | 照り焼きチキン | ● | | | | | | | | | | | | |
| | マカロニサラダ | ● | ● | | | | 蒸し鶏ともやしのゴマ和え | ● | | ● | | | ● | 中華麺サラダ | ● | ● | | | | | | | | | | | |
| | ポテトフライ | ● | | | | | ポテトフライ | ● | | | | | ● | ポテトフライ | ● | | | | | | | | | | | | |
| | コンソメスープ (水菜とハム) | ● | ● | ● | | | 味噌汁 (玉ねぎとニラ) | | | | | | | コンソメスープ | ● | | ● | | | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | | | | | |
| | カリフラワー | | | | | | カリフラワー | | | | | | | カリフラワー | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | ご飯 | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | | | | | | |
| つぼ漬け | ● | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | | | | | | | | |
| グレープフルーツゼリー | | | | | | 青りんごゼリー | | | | | | | いちごゼリー | | | | | | | | | | | | | | |

7大アレルゲン

| | 7大アレルゲン | | | | | | |
|---------|----------------|---|---|----|-----|----|----|
| | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ドレッシング類 | 和風ゆずしょうゆドレッシング | ● | | | | | |
| | コールスロドレッシング | | ● | | | | |
| | マヨネーズ | | ● | | | | |
| | ケチャップ | | | | | | |
| | 中濃ソース | | | | | | |
| 醤油 | ● | | | | | | |

小見川少年自然の家 冬メニュー 7大アレルゲン表 No.4~No.6

| | NO. 4 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 5 | 7大アレルゲン | | | | | | | NO. 6 | 7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 | | |
| 朝食 | 肉団子チリソース | ● | ● | ● | | | | | ポイルウインナー | | | ● | | | | | | ししゃも | | | | | | | | |
| | オムレツ | | ● | | | | | | オニオンスクランブル | | ● | ● | | | | | | だし巻き卵 | ● | ● | ● | | | | | |
| | 卵の花 | ● | | | | | | | ひじきの煮物 | ● | | | | | | | | レンコンきんぴら | ● | | | | | | | |
| | 納豆 | ● | | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | | | 納豆 | ● | | | | | | | |
| | 味噌汁 (いんげんと人参) | | | | | | | | 味噌汁 (豆腐とねぎ) | | | | | | | | | 味噌汁 (玉ねぎとわかめ) | | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | |
| | スナップエンドウ | | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | | | スナップエンドウ | | | | | | | | |
| | ヤングコーン | | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | | | ヤングコーン | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | |
| | 小梅 | | | | | | | | 小梅 | | | | | | | | | 小梅 | | | | | | | | |
| | パン | ● | | ● | | | | | パン | ● | | ● | | | | | | パン | ● | | ● | | | | | |
| | ジャム | | | | | | | | ジャム | | | | | | | | | ジャム | | | | | | | | |
| | マーガリン | | | | | | | | マーガリン | | | | | | | | | マーガリン | | | | | | | | |
| | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | | | ふりかけ (のり玉) | ● | ● | ● | | | | | |
| | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | | | ふりかけ (鮭) | ● | | ● | | | | | |
| 味付けのり | ● | | ● | | | ● | | 味付けのり | ● | | ● | | | ● | | | 味付けのり | ● | | ● | | | ● | | | |
| 牛乳 | | | ● | | | | | 牛乳 | | | ● | | | | | | 牛乳 | | | ● | | | | | | |
| グレープフルーツ | | | | | | | | オレンジ | | | | | | | | | グレープフルーツ | | | | | | | | | |
| 昼食 | 牛丼 | ● | | | | | | | ごぼうご飯 | ● | | | | | | | キーマカレー | ● | | | | | | | | |
| | 明太子スパゲティー | ● | | | | | | | 味噌ラーメン | ● | ● | | | | | | スパゲティー赤しそ風味 | ● | | | | | | | | |
| | 揚げしゅうまい | ● | | ● | | | | | アジフライ | ● | | | | | | | 肉入りコロッケ | ● | ● | ● | | | | | | |
| | ポテトと鮭のホクホク和え | | | | | | | | 豚肉とにんにくの芽炒め | ● | | | | | | | 牛肉の五目煮 | ● | ● | ● | | | | | | |
| | すまし汁 (三つ葉とわかめと麩) | ● | | | | | | | 筑前煮 | ● | | | | | | | コンソメスープ (ほうれん草) | ● | | ● | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | |
| | ブロッコリー | | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | | ブロッコリー | | | | | | | | | |
| | コーン | | | | | | | | コーン | | | | | | | | コーン | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | |
| | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | | 赤かっぱ漬け | ● | | | | | | | | |
| ピーチ寒天ゼリー | | | | | | | | パイン寒天ゼリー | | | | | | | | フルーツ寒天 | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ロールキャベツグラタン | ● | ● | ● | | | | | 野菜のクリーム煮 | ● | ● | ● | | | ● | | 回鍋肉 | ● | | | | | | | | |
| | チキンカツ | ● | ● | ● | | | | | とんかつ | ● | ● | ● | | | | | イカカツ | ● | | | | | | | | |
| | 春雨水餃子 | ● | ● | ● | | | | | ハンバーグトマトソース | ● | | ● | | | | | チキンソテーおろしソース | ● | | | | | | | | |
| | ツナコーンマヨ | | ● | | | | | | 小松菜の白和え | ● | | | | | | | ハンサンス- (中華和え物) | ● | ● | | | | | | | |
| | ポテトフライ | ● | | | | | | | ポテトフライ | ● | | | | | | | ポテトフライ | ● | | | | | | | | |
| | 味噌汁 (なめこと大根) | | | | | | | | 中華スープ (キャベツと椎茸) | ● | | ● | | | | | すまし汁 (卵と三つ葉とわかめ) | ● | ● | | | | | | | |
| | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | 茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参) | | | | | | | | | |
| | カリフラワー | | | | | | | | カリフラワー | | | | | | | | カリフラワー | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | 海藻サラダ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | ご飯 | | | | | | | | | |
| つぼ漬け | ● | | | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | | つぼ漬け | ● | | | | | | | | | |
| グレープフルーツゼリー | | | | | | | | 青りんごゼリー | | | | | | | | いちごゼリー | | | | | | | | | | |

7大アレルゲン

| | | 7大アレルゲン | | | | | | |
|---------|----------------|---------|---|---|----|-----|----|----|
| | | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ドレッシング類 | 和風ゆずしょうゆドレッシング | ● | | | | | | |
| | コールスロドレッシング | | ● | | | | | |
| | マヨネーズ | | ● | | | | | |
| | ケチャップ | | | | | | | |
| | 中濃ソース | | | | | | | |
| 醤油 | ● | | | | | | | |