

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	さばの塩焼き								肉団子チリソース	●	●	●						ポイルウインナー			●						
	だし巻き卵	●	●	●					オムレツ		●							和風スクランブル	●	●							
	野菜ペーコンソテー	●	●	●					レンコンきんぴら	●								鶏五目豆	●								
	納豆	●							納豆	●								納豆	●								
	味噌汁(大根と油揚げ)								味噌汁(なめこといんげん)									味噌汁(もやしと椎茸)									
	コールスロー								コールスロー									コールスロー									
	スナッフエンドウ								スナッフエンドウ									スナッフエンドウ									
	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	中華丼	●							鮭わかめご飯	●							ケチャップピラフ	●		●							
	明太子スパゲティー	●		●					カレーうどん	●		●					しょうゆラーメン	●	●								
	揚げぎょうざ	●							アジフライ	●							メンチカツ	●		●							
	ジャーマンポテト			●					スタミナ野菜炒め	●							回鍋肉	●		●							
	すまし汁(三つ葉と鮫とわかめ)	●							野菜のクリーム煮	●		●			●		牛肉の五目煮	●	●						●		
	コールスロー								コールスロー								コールスロー										
	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								フルーツ寒天								ピーチ寒天ゼリー										
	夕食	卵とキクラゲのオイスター炒め	●	●						豚肉と青菜の炒め物	●							ボークジンジャー	●								
		チキンカツ	●	●	●					ハムカツ	●	●	●					鶏の唐揚げ	●	●							
照り焼きハンバーグ		●		●					ガリパタチキン	●		●					ロールキャベツのグラタン	●	●	●							
中華麺サラダ		●	●						大根とひじきの胡麻和え	●	●						春雨の中華和え	●									
ポテトフライ		●							ポテトフライ	●							ポテトフライ	●									
中華スープ(玉ねぎとカニカマ)		●	●	●			●	●	味噌汁(豆腐とわかめ)								コンソメスープ(水菜とコーン)	●		●							
コールスロー									コールスロー								コールスロー										
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 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	ししゃも								水餃子	●	●							蒸ししゅうまい	●	●						
	だし巻き卵	●	●	●					オムレツ		●							オニオンスクランブル		●	●					
	ほうれん草ベーコンソテー		●	●					ひじきの煮物	●								こんにゃくごぼう	●							
	納豆	●							納豆	●								納豆	●							
	味噌汁(三つ葉と油揚げ)								味噌汁(玉ねぎとニラ)									味噌汁(もやしとわかめ)								
	コールスロー								コールスロー									コールスロー								
	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	キムチャー丼	●	●	●			●	●	青菜ご飯							●		ガーリックピラフ	●	●	●					
	あんかけ焼きそば	●	●	●					かき玉うどん	●	●					●		とんこつラーメン	●	●	●					
	ナス肉詰めフライ	●	●						白身魚フライ	●								肉入りコロッケ	●	●						
	ポテトと鮭のホクホク和え								ウインナーと野菜のソテー				●					豚肉とレンコンの味噌炒め	●							
	すまし汁(いんげんと麩とわかめ)	●							肉団子のポトフ	●	●	●						鶏肉と大根の煮物	●							
	コールスロー								コールスロー									コールスロー								
	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									フルーツ寒天								
	夕食	シーフードとブロッコリーの炒め物						●		豚肉と竹の子の中華炒め	●						●		牛肉の黒胡椒炒め	●						
とんかつ		●	●	●					春巻	●						●		イカカツ	●							
ハンバーグデミソース		●		●					鶏肉のごがし味噌焼き	●								厚揚げのグラタン	●	●	●					
小松菜の白和え		●							照りマヨマカロニサラダ	●	●	●						オクラとツナの和え物	●							
ポテトフライ		●							ポテトフライ	●								ポテトフライ	●							
味噌汁(大根となめこ)									中華スープ(白菜と椎茸)	●		●						コンソメスープ(キャベツと玉ねぎ)	●		●					
コールスロー									コールスロー									コールスロー								
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	●					
	コールスロードレッシング		●				
	マヨネーズ		●				
	ケチャップ						
	中濃ソース						
	醤油	●					