

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	マスの塩焼き	●							蒸ししゅうまい	●	●							ポイルウインナー		●					
	オムレツ		●					オムレツ		●								オムレツ		●					
	金平ごぼう	●						切干大根の炒め煮	●									ひじきの煮物	●						
	納豆	●						納豆	●									納豆	●						
	味噌汁 (大根と油揚げ)							味噌汁 (いんげんとなめこ)										味噌汁 (白菜と椎茸)							
	コールスロー (ゆずドレッシング)	●						コールスロー (サウザンドレッシング)	●	●								コールスロー (ゆずドレッシング)	●						
	ご飯							ご飯										ご飯							
	桜漬け							桜漬け										桜漬け							
	ふりかけ (かつお)	●		●				ふりかけ (かつお)	●		●							ふりかけ (かつお)	●		●				
	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							グレープフルーツ											グレープフルーツ							
昼食	中華丼	●					●	キーマカレー丼	●		●							牛丼	●						
	ウインナーのケチャップ炒め	●		●				明太子スパゲティー	●		●							春雨ともやしの塩炒め	●						
	コロッケ	●	●					アジフライ	●									メンチカツ	●		●				
	蒸し鶏ともやしの胡麻和え	●						小松菜の白和え	●									ブロッコリーのカニかま和え	●	●	●			●	●
	中華スープ (卵とニラ)	●	●	●				コンソメスープ (もやしと人参)	●		●							すまし汁 (三つ葉とわかめと巻麩)	●						●
	コールスロー (サウザンドレッシング)	●	●					コールスロー (ゆずドレッシング)	●									コールスロー (サウザンドレッシング)	●	●					
	赤かっぱ漬け	●						赤かっぱ漬け	●									赤かっぱ漬け	●						
	みかんゼリー	●						みかんゼリー	●									みかんゼリー	●						
夕食	豚肉の生姜焼き	●						卵とキクラゲのオイスター炒め	●	●								ほうれん草ときのこのソテー	●	●	●				
	春巻	●				●		鶏の唐揚げ	●	●								とんかつ	●	●	●				
	ハンバーグデミソース	●		●				ロールキャベツのグラタン	●	●	●							照り焼きチキン	●						
	ブロッコリーとコーンのマヨ和え	●	●	●				ごぼうサラダ	●	●								枝豆のツナマヨ	●	●					
	すまし汁 (ひじきと巻麩)	●						コーンスープ	●		●							コンソメスープ (キャベツと人参)	●		●				
	コールスロー (ゆずドレッシング)	●						コールスロー (サウザンドレッシング)	●	●								コールスロー (ゆずドレッシング)	●						
	ご飯							ご飯										ご飯							
	つぼ漬け	●						つぼ漬け	●									つぼ漬け	●						
みかんゼリー							みかんゼリー										みかんゼリー								

	ドレッシング類	7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	ゆずしょうゆドレッシング	●						
	サウザンドレッシング	●	●					
	マヨネーズ		●					
	ケチャップ							
	ソース							
	しょうゆ	●						