☆ 4.5.6月メニュー ☆　～アレルギー表～

4月提供日	1・6・11・16・21・26
5月提供日	1・6・11・16・21・26・31
6月提供日	5・10・15・20・25・30

分類	NO.1	7大アレルゲン							その他　20品目																				
		卵	乳	小麦	落花生	そば	かに	えび	大豆	いか	鮭	さば	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	りんご	バナナ	キウイ	もも	ごま	くるみ	カシューナッツ	山芋	松茸	いくら	あわび
朝食	ご飯（国産米）																											
	パン	●	●	●																								
	おかゆ																											
	コーンフレーク			●					●																			
	みそ汁		●						●																			
	コンソメスープ		●	●					●						●													
	野菜たっぷりｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ	●	●						●																			
	ししゃも																											
	切干大根の炒め煮		●	●					●																			
	ブロッコリーサラダ	●							●																			
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	納豆			●					●			●																
	ふりかけ		●	●					●													●						
	漬物			●					●													●						
	ジャム																											
	マーガリン		●						●																			
	フリードリンク		●																									
昼食	ご飯（国産米）																											
	キムタクご飯			●			●	●	●					●								●						
	わかめそば	●		●		●																						
	あんかけ焼きそば	●		●		●			●				●	●	●													
	キャベツと揚げのみそ汁		●						●																			
	白身魚フライ			●					●																			
	回鍋肉			●					●					●								●						
	あさりと大根の煮物		●	●			●		●																			
	もやしの中華サラダ			●					●									●				●						
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									
夕食	ご飯（国産米）																											
	麸とえのきのお吸い物		●	●					●																			
	春野菜の和風スパゲティ			●					●																			
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●										
	豚挽肉のカレーソテー		●	●					●					●	●													
	さつま揚げと大根の旨煮		●	●					●																			
	スタミナ炒め			●					●									●				●						
	きのこのマリネ			●																								
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									

☆ 4.5.6 月メニュー☆　～アレルギー表～

4月提供日	2・7・12・17・22・27
5月提供日	2・7・12・17・22・27
6月提供日	1・6・11・16・21・26

分類	NO.2	7大アレルゲン							その他　20品目																				
		卵	乳	小麦	落花生	そば	かに	えび	大豆	いか	鮭	さば	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	りんご	バナナ	キウイ	もも	ごま	くるみ	カシューナッツ	山芋	松茸	いくら	あわび
朝食	ご飯（国産米）																											
	パン	●	●	●																								
	おかゆ																											
	コーンフレーク			●					●																			
	みそ汁		●						●																			
	コンソメスープ		●	●					●						●													
	高野豆腐の卵とじ	●	●	●					●																			
	フライドポテト								●																			
	マカロニサラダ	●		●					●									●										
	キャベツの塩麹和え																											
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	納豆			●					●			●																
	ふりかけ		●	●					●													●						
	漬物			●					●													●						
	ジャム																											
	マーガリン		●						●																			
	フリードリンク		●																									
昼食	ご飯（国産米）																											
	たけのこご飯		●	●					●																			
	にゅう麺			●					●			●																
	スパゲティペペロンチーノ	●	●	●					●					●														
	中華スープ								●				●	●	●	●												
	ミートボールと野菜炒め		●	●					●				●	●	●	●												
	竹輪の磯部揚げ	●	●	●				●	●																			
	ナスのピリ辛炒め			●					●									●				●						
	菜の花の菜種和え	●		●					●																			
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									
夕食	ご飯（国産米）																											
	玉葱としめじのみそ汁		●						●																			
	焼きうどん			●					●																			
	白身魚の信州味噌焼き			●					●																			
	揚げ餃子のあんかけ			●					●					●	●													
	麻婆豆腐			●					●				●	●	●	●						●						
	もやしの旨塩和え			●					●													●						
	ころころポテトとりんごのサラダ	●							●									●										
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									

☆ 4.5.6 月メニュー☆　～アレルギー表～

4月提供日	3・8・13・18・23・28
5月提供日	3・8・13・18・23・28
6月提供日	2・7・12・17・22・27

分類	NO.3	7大アレルゲン							その他　20品目																				
		卵	乳	小麦	落花生	そば	かに	えび	大豆	いか	鮭	さば	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	りんご	バナナ	キウイ	もも	ごま	くるみ	カシューナッツ	山芋	松茸	いくら	あわび
朝食	ご飯（国産米）																											
	パン	●	●	●																								
	おかゆ																											
	コーンフレーク			●					●																			
	みそ汁		●						●																			
	コンソメスープ		●	●					●						●													
	炒り豆腐	●	●	●					●																			
	ミートボール		●	●					●					●	●													
	きんぴらごぼう			●					●													●						
	カリフラワーのカレー煮			●					●																			
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	納豆			●					●			●																
	ふりかけ		●	●					●													●						
	漬物			●					●													●						
	ジャム																											
	マーガリン		●						●																			
	フリードリンク		●																									
昼食	ご飯（国産米）																											
	じゃことゴマのご飯						●	●	●													●						
	高遠そば	●		●		●			●																			
	ナポリタン	●	●	●					●					●														
	かき玉汁	●		●					●			●																
	さわらの甘酢あんかけ			●					●																			
	コロッケ	●	●	●					●																			
	野菜炒め			●					●									●				●						
	海藻サラダ			●					●																			
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									
夕食	ご飯（国産米）																											
	きのこスープ		●	●					●						●													
	ロー麺			●		●		●	●					●	●			●			●							
	イカカツ			●					●	●																		
	しゅうまい	●	●	●					●					●								●						
	鶏肉のクリーム煮		●	●					●					●	●													
	チンゲン菜の中華炒め			●					●				●	●	●	●												
	大根のゆかり和え																											
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									

☆ 4.5.6 月メニュー☆　～アレルギー表～

4月提供日	4・9・14・19・24・29	7大アレルゲン							その他　20品目																					
5月提供日	4・9・14・19・24・29																													
6月提供日	3・8・13・18・23・28																													
分類	NO.4	卵	乳	小麦	落花生	そば	かに	えび	大豆	いか	鮭	さば	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	りんご	バナナ	キウイ	もも	ごま	くるみ	カシューナッツ	山芋	松茸	いくら	あわび
朝食	ご飯（国産米）																													
	パン	●	●	●																										
	おかゆ																													
	コーンフレーク			●					●																					
	みそ汁		●						●																					
	コンソメスープ		●	●					●						●															
	ウインナー													●																
	オニオンスクランブル	●	●						●																					
	ひじきの煮物		●	●					●																					
	菜の花のおかか和え		●	●					●																					
	千切りキャベツ																													
	日替りサラダ																													
	青じそドレッシング			●					●			●																		
	フレンチドレッシング	●							●																					
	フルーツ																●		●											
	納豆			●					●			●																		
	ふりかけ		●	●					●													●								
	漬物			●					●													●								
	ジャム																													
	マーガリン		●						●																					
	フリードリンク		●																											
昼食	ご飯（国産米）																													
	菜飯								●																					
	山菜うどん			●					●																					
	マーボー春雨			●					●				●	●	●	●						●								
	スナップエンドウのスープ		●	●					●						●															
	豆あじの南蛮漬け			●					●																					
	メンチカツ		●	●					●				●	●																
	ニラせんべい	●		●					●																					
	磯香和え			●					●																					
	千切りキャベツ																													
	日替りサラダ																													
	青じそドレッシング			●					●			●																		
	フレンチドレッシング	●							●																					
	フルーツ																●		●											
	漬物			●					●													●								
	フリードリンク		●																											
夕食	ご飯（国産米）																													
	筍のみそ汁		●						●																					
	焼きビーフン			●					●				●	●	●	●														
	豚肉と野菜の塩麹炒め								●					●																
	親子煮	●		●					●						●															
	イカリング			●					●	●																				
	揚げナスのおろしかけ			●					●																					
	ポテトサラダ	●							●									●												
	千切りキャベツ																													
	日替りサラダ																													
	青じそドレッシング			●					●			●																		
	フレンチドレッシング	●							●																					
	フルーツ																●		●											
	漬物			●					●													●								
	フリードリンク		●																											

☆ 4.5.6 月メニュー☆　～アレルギー表～

4月提供日	5・10・15・20・25・30
5月提供日	5・10・15・20・25・30
6月提供日	4・9・14・19・24・29

分類	NO.5	7大アレルゲン							その他　20品目																				
		卵	乳	小麦	落花生	そば	かに	えび	大豆	いか	鮭	さば	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	りんご	バナナ	キウイ	もも	ごま	くるみ	カシューナッツ	山芋	松茸	いくら	あわび
朝食	ご飯（国産米）																											
	パン	●	●	●																								
	おかゆ																											
	コーンフレーク			●					●																			
	みそ汁		●						●																			
	コンソメスープ		●	●					●						●													
	にら玉	●		●					●																			
	さわらの塩焼き																											
	じゃがいものチーズ和え		●																									
	三色ナムル			●					●													●						
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	納豆			●					●			●																
	ふりかけ		●	●					●													●						
	漬物			●					●													●						
	ジャム																											
	マーガリン		●						●																			
	フリードリンク		●																									
昼食	ご飯（国産米）																											
	グリーンピースご飯																											
	醤油ラーメン	●		●		●			●				●	●	●													
	シーフード焼きそば	●		●		●		●	●	●				●	●			●			●							
	わかめスープ								●				●	●	●	●						●						
	あじの蒲焼き			●					●																			
	春野菜と鶏肉団子の煮物		●	●					●					●	●													
	のり塩フライドポテト								●																			
	インゲンの胡麻和え			●					●													●						
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									
夕食	ご飯（国産米）																											
	野菜スープ		●	●					●					●	●													
	チャプチェ													●														
	ハンバーグおろしソース		●	●					●				●	●	●			●										
	豚肉の生姜煮			●					●					●														
	五目豆		●	●					●																			
	アスパラのマヨネーズソテー	●							●									●										
	白菜ともやしの酢味噌和え			●					●																			
	千切りキャベツ																											
	日替りサラダ																											
	青じそドレッシング			●					●			●																
	フレンチドレッシング	●							●																			
	フルーツ																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									