☆ 7.8.9月メニュー ☆　～アレルギー表～

7月提供日	1・6・11・16・21・26・31
8月提供日	5・10・15・20・25・30
9月提供日	1・6・11・16・21・26

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		●	●					●						●														
	オムレツ夏野菜あんかけ	●							●			●		●		●													
	さばの塩焼き											●																	
	フライドポテトのりしお								●																				
	切干大根の煮物			●					●																				
	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）																												
	赤かぶ青菜ご飯		●																										
	冷やしたぬきうどん	●	●	●				●	●	●																●			
	きのこと野菜の和風スパゲティ			●					●																				
	コーンスープ		●	●									●																
	メンチカツ		●	●					●				●	●															
	蒸し焼売	●	●	●					●					●								●							
	ゴーヤチャンプル	●		●					●					●															
	もやしとキャベツの梅和え			●					●																				
	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）																												
	なめこと豆腐のみそ汁								●																				
	焼きビーフン			●					●				●	●	●	●													
	ハンバーグ野菜あんかけ		●	●					●				●	●	●														
	豚キムチ炒め			●			●	●	●					●								●							
	あじの蒲焼き			●					●																				
	糸寒天とわかめの中華和え			●					●						●							●							
	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		●																										

☆ 7.8.9 月メニュー☆　～アレルギー表～

7月提供日	2・7・12・17・22・27
8月提供日	1・6・11・16・21・26・31
9月提供日	2・7・12・17・22・27

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		●	●					●						●													
	ウインナー													●														
	高野豆腐の卵とじ	●		●					●																			
	ほうれん草とコーンのソテー	●	●						●					●														
	わかめとオクラの和え物			●					●																			
	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）																											
	わかめご飯																											
	冷やし中華	●		●		●			●													●						
	チャプチェ													●														
	すまし汁			●					●			●																
	竹輪の磯部揚げ	●	●	●				●	●																			
	ミートボールケチャップ煮		●	●					●					●	●													
	こんにゃくとごぼうの煮物			●					●																			
	コーンと野菜のチーズ和え		●	●					●																			
	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）																											
	きのこと野菜のスープ	●	●	●					●				●	●	●	●												
	明太子スパゲティ	●		●					●																			
	鶏肉のレモン風味炒め			●					●						●													
	白身魚フライチリソース			●					●																			
	マーボー豆腐			●					●				●	●	●	●						●						
	いかと里芋の煮物			●					●	●																		
	スナップエンドウのツナサラダ	●							●																			
	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		●																									

☆ 7.8.9 月メニュー☆　～アレルギー表～

7月提供日	3・8・13・18・23・28
8月提供日	2・7・12・17・22・27
9月提供日	3・8・13・18・23・28

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		●	●					●						●														
	枝豆スクランブル	●	●						●					●															
	豆アジの唐揚げカレー風味			●					●																				
	肉野菜炒め								●				●	●	●	●													
	スパゲティサラダ	●		●					●																				
	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）																												
	とうもろこしご飯			●					●																				
	高遠そば	●		●		●			●																				
	スパゲティナポリタン	●	●	●					●					●															
	かき玉汁	●		●					●			●																	
	揚げ餃子の甘酢あんかけ			●					●					●	●														
	にんにくの芽とメンマのソテー			●					●																				
	きんぴらごぼう			●					●													●							
	糸寒天と塩イカの酢の物			●					●	●																			
	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）																												
	ミネストローネ	●	●	●					●					●	●														
	ロー麺			●		●		●	●					●	●			●			●								
	ミートボールデミグラスソース煮		●	●					●				●	●	●	●													
	さわらの竜田揚げ			●					●																				
	鶏肉と玉葱の卵とじ	●		●					●						●														
	海藻サラダ			●					●																				
	ブロッコリーの胡麻和え			●					●													●							
	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		●																										

☆ 7.8.9 月メニュー☆　～アレルギー表～

7月提供日	4・9・14・19・24・29
8月提供日	3・8・13・18・23・28
9月提供日	4・9・14・19・24・29

分類	NO.4	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		●	●					●						●														
	コーンスクランブル	●	●						●																				
	ししゃも																												
	ひじきの煮物			●					●																				
	マカロニサラダ	●		●					●																				
	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）																												
	ゆかりご飯																												
	そうめん			●					●			●																	
	ソース焼きそば	●		●		●		●	●					●	●			●			●								
	中華スープ								●				●	●	●	●													
	野菜コロッケ	●	●	●					●																				
	豆アジの南蛮漬け			●					●																				
	棒棒鶏			●					●						●							●							
	つぼ漬け和え			●					●																				
	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）																												
	えのきと水菜のすまし汁			●					●			●																	
	焼きうどん			●					●					●															
	カボチャの挽肉フライ			●					●					●	●														
	さわらの塩麹焼き																												
	中華炒り煮			●					●						●														
	グレープフルーツサラダ								●																				
	にらともやしのキムチ和え			●				●	●									●											
	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		●																										

☆ 7.8.9 月メニュー☆　～アレルギー表～

7月提供日	5・10・15・20・25・30
8月提供日	4・9・14・19・24・29
9月提供日	5・10・15・20・25・30

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		●	●					●						●														
	ベーコンと野菜の炒め	●	●	●					●					●	●														
	にら玉	●		●					●																				
	イタリアンサラダ		●	●					●									●											
	オクラの胡麻和え			●					●													●							
	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																●		●										
	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								●																				
	冷やしきつねそば	●		●		●			●																				
	トマトとツナのペンネ			●					●																				
	豆腐とわかめのみそ汁								●																				
	豚肉の生姜焼き			●					●					●															
	高野豆腐みたらし			●					●																				
	南瓜のそぼろ煮			●					●						●														
	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		●																										
夕食	ご飯（国産米）																												
	わかめスープ								●				●	●	●	●													
	塩焼きそば	●		●		●			●					●								●							
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●											
	肉じゃが			●					●					●															
	彩り野菜のソテー	●	●	●					●					●	●														
	たくあんサラダ	●		●					●																				
	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																●		●										
	漬物			●					●													●							
	フリードリンク		●																										