☆ 1.2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

1月提供日	1・6・11・16・21・26・31
2月提供日	5・10・15・20・25・30
3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		●	●					●						●														
	厚焼き玉子	●	●	●					●																				
	ベーコンと野菜の炒め物	●	●						●				●	●	●	●													
	竹輪と大根の煮物	●	●	●				●	●																				
	白菜のお浸し			●					●																				
	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			●			●	●	●					●								●							
	味噌ラーメン	●		●					●					●	●							●							
	和風スパゲティ			●					●																				
	野菜スープ		●	●					●						●														
	アジフライ			●					●																				
	おでん風煮物	●	●	●				●	●			●																	
	きんぴらごぼう			●					●													●							
	たらこ和え	●		●					●																				
	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）																												
	豆腐とわかめのみそ汁								●																				
	焼きうどん			●					●																				
	ササミのしそ巻きフライ	●		●					●						●														
	豚肉と厚揚げの中華あんかけ			●					●					●															
	蒸し焼売	●	●	●					●					●								●							
	三色ナムル			●					●													●							
	ひじきサラダ	●		●					●																				
	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		●																										

☆ 1.2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

1月提供日	2・7・12・17・22・27
2月提供日	1・6・11・16・21・26・31
3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													●																
	しらす入りスクランブル	●	●				●	●	●																					
	大根と油揚げの煮物			●					●																					
	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																●		●											
	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）																													
	ゆかりごはん																													
	とんこつラーメン	●		●										●	●															
	ソース焼きそば	●		●		●		●	●					●	●			●			●									
	大根のみそ汁								●																					
	イカカツ			●					●	●																				
	鶏肉と玉葱の卵とじ	●		●					●						●															
	ツナサラダ	●							●									●												
	糸寒天とカニカマの酢の物	●		●			●	●	●																					
	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）																													
	えのきと麸のみそ汁			●					●																					
	マーボー春雨			●					●				●	●	●	●						●								
	ハンバーグトマトソース		●	●					●				●	●	●															
	すき焼き風煮			●					●					●																
	にらせんべい	●		●					●																					
	ポテトサラダ	●							●									●												
	キャベツのさざなみ和え			●					●																					
	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		●																											

☆ 1.2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

1月提供日	3・8・13・18・23・28
2月提供日	2・7・12・17・22・27
3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		●	●					●						●														
	高野豆腐の卵とじ	●		●					●																				
	フライドポテト								●																				
	ほうれん草のﾊﾞﾀｰソテー	●	●						●					●															
	はりはり漬け			●					●																				
	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		●																										
	わかめうどん			●					●																				
	南瓜とマカロニのクリーム煮	●	●	●					●					●	●														
	中華スープ								●				●	●	●	●													
	豚肉の生姜焼き			●					●					●															
	コロッケ	●	●	●					●																				
	根菜の味噌煮			●					●																				
	コーンサラダ	●							●																				
	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）																												
	すまし汁			●					●			●																	
	油そば	●		●					●					●				●				●							
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●											
	豆アジの南蛮漬け			●					●																				
	肉じゃが			●					●					●															
	ねばねば和え			●					●																				
	大根の酢の物			●					●																				
	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		●																										

☆ 1.2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

1月提供日	4・9・14・19・24・29
2月提供日	3・8・13・18・23・28
3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		●	●					●						●														
	ししゃも																												
	オニオンスクランブル	●	●						●																				
	野菜のスタミナ炒め			●					●									●				●							
	青菜とひじきの和え物			●					●																				
	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）																												
	菜飯								●																				
	高遠そば	●		●		●			●																				
	チャプチェ								●						●														
	かき玉汁	●		●					●			●																	
	白身魚フライカレー風味			●					●																				
	豚肉と大根の炒め煮			●					●						●														
	五目金平			●					●													●							
	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		●																										
夕食	ご飯（国産米）																												
	中華スープ								●				●	●	●	●													
	塩焼きそば	●		●		●			●													●							
	鶏のから揚げ甘酢あんかけ	●		●					●						●														
	あじの蒲焼き			●					●																				
	味噌野菜炒め			●					●					●															
	たくあんサラダ	●		●					●									●											
	糸寒天とわかめの中華和え			●					●						●							●							
	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		●																										

☆ 1.2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

1月提供日	5・10・15・20・25・30
2月提供日	4・9・14・19・24・29
3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		●	●					●						●														
	炒り豆腐	●		●					●																				
	オムレツの野菜あんかけ	●							●			●		●		●													
	じゃが芋のそぼろ煮			●					●						●														
	キャベツのゆかり和え																												
	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																●		●										
	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																												
	にゅう麺			●					●			●																	
	ツナ明太子スパゲティ	●		●					●																				
	すまし汁			●					●			●																	
	メンチカツ		●	●					●				●	●															
	ミートボールデミグラスソース		●	●					●				●	●	●	●													
	高野豆腐の煮物			●					●																				
	イタリアンサラダ		●	●					●									●											
	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）																												
	大根と油揚げのみそ汁								●																				
	ロー麺			●		●		●	●					●	●			●			●								
	牛肉コロッケ	●	●	●					●				●			●													
	豚ひき肉のソテー		●	●					●					●	●														
	白菜のクリーム煮		●	●					●		●			●	●														
	南瓜サラダ	●							●									●											
	ほうれん草ともやしのお浸し			●					●																				
	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		●																										