☆ 6.7月メニュー ☆　～アレルギー表～

6月提供日	1・6・11・16・21・26
7月提供日	1・6・11・16・21・26・31

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																												
	パン	●	●	●																									
	おかゆ																												
	コーンフレーク			●					●																				
	みそ汁								●																				
	コンソメスープ		●	●					●						●														
	ポテトスクランブル	●	●						●					●															
	鯖の塩焼き											●																	
	きんぴらごぼう			●					●													●							
	わかめときゅうりの酢の物			●					●																				
	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																●		●										
	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																												
	菜飯								●																				
	冷やしたぬきうどん	●	●	●				●	●	●																		●	
	ズッキーニのクリームペンネ	●	●	●					●					●	●														
	すまし汁			●					●			●																	
	茄子の肉詰めフライ			●					●					●															
	鶏肉じゃが			●					●						●														
	キャベツのさざなみ和え			●					●																				
	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																												
	わかめスープ								●				●	●	●	●													
	和風スパゲッティ			●					●																				
	メンチカツ		●	●					●				●	●															
	アジの蒲焼き			●					●																				
	鶏肉のケチャップ煮		●	●					●						●														
	糸寒天とわかめの中華和え			●					●						●							●							
	揚げなすのおろしかけ			●					●																				
	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																●		●										
	漬物			●					●													●							
	フリードリンク		●																										

☆ 6.7月メニュー ☆　～アレルギー表～

6月提供日	2・7・12・17・22・27	7大アレルゲン							その他　20品目																					
7月提供日	2・7・12・17・22・27																													
分類	NO.2	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																													
	パン	●	●	●																										
	おかゆ																													
	コーンフレーク			●					●																					
	みそ汁								●																					
	コンソメスープ		●	●					●						●															
	肉野菜炒め								●				●	●	●	●														
	高野豆腐の卵とじ	●		●					●																					
	野菜のマリネ								●									●												
	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																													
	わかめごはん																													
	豚骨ラーメン	●		●		●								●	●															
	ペペロンチーノ	●	●	●					●					●																
	キャベツと油揚げのみそ汁								●			●																		
	目玉焼きフライ	●		●					●																					
	ミートボールのケチャップ煮	●	●	●					●					●	●															
	コーンと野菜のチーズ和え		●	●					●																					
	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																													
	もやしと小松菜のみそ汁								●																					
	焼きビーフン			●					●				●	●	●	●														
	カボチャコロッケ	●	●	●					●																					
	肉じゃが			●					●					●																
	麻婆豆腐			●					●					●								●								
	にらともやしのキムチ和え			●				●	●									●												
	ゴマドレサラダ	●		●					●									●				●								
	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		●																											

☆ 6.7月メニュー ☆　～アレルギー表～

6月提供日	3・8・13・18・23・28	7大アレルゲン							その他　20品目																					
7月提供日	3・8・13・18・23・28																													
分類	NO.3	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																													
	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	●	●						●																					
	さわらの塩焼き																													
	ごぼうのマヨネーズ和え	●		●					●									●												
	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																													
	とうもろこしご飯			●					●																					
	高遠そば	●		●		●			●																					
	焼きうどん			●					●																					
	中華スープ								●				●	●	●	●														
	キャベツメンチカツ		●	●					●				●	●																
	鶏肉と野菜の煮物			●					●						●															
	キャベツともやしの梅和え			●					●																					
	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																													
	わかめとネギのみそ汁								●																					
	塩焼きそば	●		●					●													●								
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●				●											
	豆鯵の南蛮漬け			●					●																					
	冬瓜の洋風煮		●	●					●						●															
	三色ナムル			●					●													●								
	かぼちゃサラダ	●							●										●											
	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		●																											

☆ 6.7月メニュー ☆　～アレルギー表～

6月提供日	4・9・14・19・24・29	7大アレルゲン							その他　20品目																				
7月提供日	4・9・14・19・24・29																												
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																												
	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	●	●						●					●															
	ウインナー													●															
	切干大根			●					●																				
	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																												
	ゆかりご飯																												
	冷やし山菜そば	●		●		●			●																				
	トマトとツナのペンネ			●					●																				
	スナップエンドウのスープ		●	●					●						●														
	野菜コロッケ	●	●	●					●																				
	豚肉の生姜焼き			●					●					●															
	こんにゃくとごぼうの煮物			●					●																				
	カリフォルニアミックスサラダ								●									●											
	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																												
	すまし汁			●					●			●																	
	明太子スパゲティ	●		●					●																				
	鯖の竜田揚げ			●					●			●																	
	しゅうまい	●	●	●					●					●								●							
	豚肉と野菜の塩麹炒め								●					●															
	イカと里芋の煮物			●					●	●																			
	ほうれんそうともやしのおひたし			●					●																				
	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		●																										

☆ 6.7月メニュー ☆　～アレルギー表～

6月提供日	5・10・15・20・25・30	7大アレルゲン							その他　20品目																					
7月提供日	5・10・15・20・25・30																													
分類	NO.5	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																													
	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	●	●	●					●																					
	ししゃも																													
	ひじきの煮物			●					●																					
	オクラのおかか和え			●					●																					
	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																													
	枝豆ご飯								●																					
	そうめん			●					●			●																		
	ソース焼きそば	●		●				●	●					●	●				●			●								
	わかめと麸のみそ汁			●					●																					
	白身魚フライ			●					●																					
	高野豆腐みたらし			●					●																					
	南瓜のそぼろ煮			●					●						●															
	棒棒鶏			●					●						●							●								
	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																													
	野菜のコンソメスープ		●	●					●						●															
	ロー麺			●		●		●	●					●	●				●			●	●							
	ハンバーグ野菜あんかけ		●	●					●				●	●	●															
	鶏肉と玉葱の卵とじ	●		●					●						●															
	彩り野菜のソテー	●	●	●					●					●	●															
	もやしの旨塩和え			●					●													●								
	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		●																											