☆ 10.11.12月メニュー ☆　～アレルギー表～

10月提供日	1・6・11・16・21・26・31
11月提供日	5・10・15・20・25・30
12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		●	●					●						●													
	厚焼き卵	●	●	●					●																			
	ウインナーと野菜炒め													●														
	切干大根煮物			●					●																			
	きゅうりとわかめの酢の物			●					●																			
	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（国産米）																											
	野沢菜ご飯			●			●		●													●						
	豚骨ラーメン	●		●		●			●				●	●	●													
	スパゲティーナポリタン		●	●					●																			
	油揚げのみそ汁								●																			
	鶏肉と南瓜の味噌がらめ			●					●						●													
	さばの竜田揚げ			●					●			●																
	野菜のカレー炒め			●					●																			
	レンコンサラダ	●							●																			
	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）																											
	クラムチャウダー		●	●			●		●					●	●													
	焼きそば	●	●	●		●		●	●					●	●			●			●							
	イカリングフライ			●					●	●																		
	あじの蒲焼き			●					●																			
	肉じゃが			●					●					●														
	大根サラダ	●							●																			
	もやしのうま塩和え			●					●													●						
	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		●																									

☆ 10.11.12月メニュー☆　～アレルギー表～

10月提供日	2・7・12・17・22・27
11月提供日	1・6・11・16・21・26
12月提供日	1・6・11・16・21・26・31

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		●	●					●						●														
	さつまいもスクランブル	●	●						●																				
	ミートボール		●	●					●					●	●														
	マカロニサラダ	●		●					●																				
	ほうれん草のおひたし			●					●																				
	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																●		●										
	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）																												
	鮭わかめご飯										●																		
	高遠そば	●		●		●			●																				
	肉味噌うどん			●					●					●															
	中華スープ								●				●	●	●	●													
	白身フライのタルタルソース	●		●					●																				
	豚肉と厚揚げの中華炒め			●					●					●															
	里芋のそぼろ煮			●					●						●														
	小松菜とコーンのおひたし			●					●																				
	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		●																										
夕食	ご飯（国産米）																												
	きのこのすまし汁			●					●			●																	
	ペンネのペペロンチーノ	●	●	●					●					●															
	メンチカツ味噌カツソース		●	●					●				●	●															
	さつま揚げと大根の煮物			●					●																				
	蒸し焼売	●	●	●					●					●								●							
	野菜のごまドレサラダ	●		●					●									●				●							
	塩いかの酢の物			●					●	●																			
	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		●																										

☆ 10.11.12月メニュー☆　～アレルギー表～

10月提供日	3・8・13・18・23・28
11月提供日	2・7・12・17・22・27
12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		●	●					●						●													
	高野豆腐の煮物	●		●					●																			
	さわらの塩焼き																											
	きんぴらごぼう			●					●													●						
	オクラとしいたけの和え物			●					●																			
	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）																											
	さつまいもご飯																											
	かき玉にゅうめん	●		●					●																			
	マーボー春雨			●					●				●	●	●	●						●						
	野菜スープ		●	●					●						●													
	豚肉のしょうが焼き			●					●					●														
	かぼちゃコロッケ	●	●	●					●																			
	しめじとベーコンの炒め物	●	●	●					●					●														
	コールスローサラダ	●							●																			
	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																●		●									
	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								●																			
	ツナマヨパスタ	●		●					●																			
	鮭のチャンチャン焼き		●	●					●		●																	
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●										
	おでん風煮	●	●	●				●	●			●																
	フレンチサラダ	●							●																			
	ほうれん草のおかか和え			●					●																			
	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																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									

☆ 10.11.12月メニュー☆　～アレルギー表～

10月提供日　4・9・14・19・24・29
11月提供日　3・8・13・18・23・28
12月提供日　3・8・13・18・23・28

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		●	●					●						●													
	ウインナー													●														
	きのこ入りスクランブル	●	●						●																			
	ひじきの煮物			●					●																			
	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																●		●									
	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）																											
	チキンライス		●	●					●						●													
	中華そば	●		●		●			●				●	●	●													
	ビーフン炒め			●					●				●	●	●	●												
	かき玉汁	●		●					●			●																
	八宝菜			●				●	●	●				●								●						
	アジフライ			●					●																			
	筑前煮			●					●						●													
	青菜としめじの塩昆布和え			●					●																			
	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）																											
	油揚げとえのきのすまし汁			●					●			●																
	ロー麺			●		●		●	●					●	●			●			●							
	揚げ餃子野菜あんかけ			●					●				●	●	●													
	肉団子の酢豚風		●	●					●					●	●													
	さばの味噌煮			●					●			●																
	さつまいもサラダ	●							●																			
	きゃべつともやしの梅和え			●					●																			
	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		●																									

☆ 10.11.12月メニュー☆　～アレルギー表～

10月提供日	5・10・15・20・25・30
11月提供日	4・9・14・19・24・29
12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		●	●					●						●													
	鮭入りスクランブル	●	●						●		●																	
	さわらの西京焼き			●					●																			
	炒り豆腐	●		●					●																			
	中華風サラダ			●					●									●				●						
	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																											
	きつねうどん			●					●																			
	マカロニのクリーム煮	●	●	●					●					●	●													
	すまし汁			●					●			●																
	ホイコーロー			●					●					●								●						
	なすの肉詰めフライ	●		●					●					●	●													
	きんぴらごぼう			●					●																			
	寒天と海藻のサラダ			●					●			●																
	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		●																									
夕食	ご飯（国産米）																											
	中華スープ								●				●	●	●	●												
	あんかけ焼きそば	●		●		●			●				●	●	●													
	ハンバーグきのこソース		●	●					●				●	●	●	●												
	鶏肉の塩麹炒め														●													
	豆腐田楽			●					●													●						
	冬瓜の洋風煮		●	●					●						●													
	たくあんサラダ	●		●					●																			
	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		●																									