☆ 4.5月メニュー ☆　～アレルギー表～

4月提供日	1・6・11・16・21・26	7大アレルゲン							その他　20品目																			
5月提供日	1・6・11・16・21・26・31																											
分類	NO.1	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		●	●					●						●													
	出し巻き玉子	●		●					●																			
	肉野菜炒め								●				●	●	●	●												
	切干大根の煮物			●					●																			
	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																											
	ゆかりご飯																											
	高遠そば	●		●		●			●																			
	ペペロンチーノ	●	●	●					●					●														
	大根のみそ汁								●																			
	ホイコーロー			●					●					●								●						
	白身魚フライ			●					●																			
	もやしの中華サラダ			●					●									●				●						
	菜の花のお浸し			●					●																			
	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		●																									
夕食	ご飯																											
	野菜スープ		●	●					●						●													
	春野菜の和風スパゲティ			●					●																			
	ササミのしそ巻きフライ	●		●					●						●													
	アジの蒲焼き			●					●																			
	豚肉と野菜の煮物			●					●					●														
	三色ナムル			●					●													●						
	フレンチサラダ	●							●																			
	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月メニュー ☆　～アレルギー表～

4月提供日	2・7・12・17・22・27	7大アレルゲン							その他　20品目																			
5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		●	●					●						●													
	厚焼き玉子	●	●	●					●																			
	ししゃも																											
	炒り鶏			●					●						●													
	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																											
	わかめごはん																											
	山菜うどん			●					●																			
	菜の花のクリームマカロニ	●	●	●					●					●	●													
	中華スープ								●				●	●	●	●												
	イカリング			●					●	●																		
	豚肉と厚揚げの中華炒め			●					●					●														
	バンバンジー			●					●						●							●						
	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																											
	もやしと人参のみそ汁								●																			
	焼きうどん			●					●																			
	メンチカツ		●	●					●				●	●														
	鶏肉のレモン風味炒め			●					●						●							●						
	さつま揚げと大根の煮物			●					●																			
	ポテトサラダ	●							●									●										
	小松菜のなめたけ和え			●					●																			
	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		●																									

☆ 4.5月メニュー ☆　～アレルギー表～

4月提供日	3・8・13・18・23・28	7大アレルゲン							その他　20品目																			
5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		●	●					●						●													
	高野豆腐の卵とじ	●		●					●																			
	ウインナー													●														
	ひじきの煮物			●					●																			
	野菜のマリネ								●									●										
	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																●		●									
	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																											
	グリーンピースご飯																											
	醤油ラーメン	●		●					●					●	●													
	ビーフン炒め			●					●				●	●	●	●												
	キャベツのコンソメスープ		●	●					●						●													
	竹輪の磯部揚げ	●	●	●				●	●																			
	ミートボールと野菜の炒め	●	●	●					●				●	●	●	●												
	アサリと大根の煮物			●					●																			
	海草サラダ			●					●																			
	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																											
	すまし汁			●					●			●																
	明太子スパゲティ	●		●					●																			
	コーンコロッケ	●	●	●					●							●												
	ハンバーグ照り焼き野菜ソース		●	●					●				●	●	●													
	にらせんべい	●		●					●																			
	キャベツのさざなみ和え			●					●																			
	たけのこの土佐煮			●					●																			
	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																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									

☆ 4.5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																											
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		●	●					●						●													
	野菜たっぷりスクランブル	●	●						●																			
	さわらの塩焼き																											
	きんぴらごぼう			●					●													●						
	菜の花とオクラの和え物			●					●																			
	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																											
	キムタクご飯			●			●	●	●					●								●						
	たぬきうどん	●	●	●		●		●	●	●															●			
	ソース焼きそば	●		●				●	●					●	●			●			●							
	わかめとねぎのみそ汁								●																			
	ピーマンの肉詰めフライ	●		●					●						●													
	鶏肉じゃが			●					●						●													
	にんにくの芽とメンマのソテー			●					●																			
	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																											
	筍のみそ汁								●																			
	ローメン			●		●		●	●					●				●			●							
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●										
	焼売	●	●	●					●					●								●						
	豚肉の生姜焼き			●					●					●														
	ねばねば和え			●					●																			
	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		●																									

☆ 4.5月メニュー ☆　～アレルギー表～

4月提供日	5・10・15・20・25・30	7大アレルゲン							その他　20品目																			
5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		●	●					●						●													
	オニオンスクランブル	●	●						●																			
	ミートボール	●	●	●					●					●	●													
	じゃが芋のそぼろ煮			●					●						●													
	菜の花ともやしのおかか和え			●					●																			
	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																											
	菜飯								●																			
	みそラーメン	●		●					●					●	●							●						
	焼きうどん			●					●																			
	すまし汁			●					●			●																
	野菜コロッケ	●	●	●					●																			
	春野菜と肉団子の煮物	●	●	●					●					●	●													
	五目金平			●					●													●						
	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																											
	かき玉汁	●		●					●			●																
	塩焼きそば	●		●					●													●						
	アジフライ			●					●																			
	鶏肉のクリーム煮		●	●					●					●	●													
	豚肉と野菜の塩麹炒め			●					●					●														
	揚げナスのおろしかけ			●					●																			
	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		●																									