☆ 12.1月メニュー ☆　～アレルギー表～

12月提供日	5・10・15・20・25・30	7大アレルゲン							その他　20品目																					
1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		●	●					●						●															
	炒り卵の甘酢あんかけ	●		●					●																					
	ししゃも																													
	大根と油揚げの煮物			●					●																					
	カニ風味サラダ	●	●	●			●	●	●																					
	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																													
	赤カブ青菜ご飯		●																											
	きつねうどん			●					●																					
	ビーフン炒め			●					●				●	●	●	●														
	すまし汁			●					●			●																		
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●												
	きのことポテトのチーズ焼き		●	●					●						●															
	こんにゃくとごぼうの煮物			●					●																					
	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																●		●											
	漬物			●					●													●								
	フリードリンク		●																											
夕食	ご飯																													
	中華スープ								●				●	●	●	●														
	あさりとキャベツのパスタ			●					●																					
	照りマヨハンバーグ	●	●	●					●				●	●	●															
	豚キムチ炒め			●			●	●	●					●				●				●								
	クリームシチュー		●	●					●					●	●															
	胡瓜と寒天のサラダ			●					●						●							●								
	蓮根と南瓜の南蛮漬け			●					●																					
	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																●		●											
	漬物			●					●													●								
	フリードリンク		●																											

☆ 12.1月メニュー ☆　～アレルギー表～

12月提供日	1・6・11・16・21・26・31	7大アレルゲン							その他　20品目																					
1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		●	●					●						●															
	ウインナー													●																
	ほうれん草スクランブル	●	●						●																					
	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																													
	菜飯								●																					
	醤油ラーメン	●		●					●					●	●															
	ナポリタン	●	●	●					●																					
	コーンスープ		●	●					●				●																	
	なすの肉詰めフライ	●		●					●					●	●															
	さわらのタルタル焼き	●		●					●						●															
	白菜のツナ煮			●					●																					
	ごぼうの味噌マヨ和え	●		●					●										●											
	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																													
	みそ汁								●																					
	ほうれん草の和風パスタ			●					●																					
	鶏肉の唐揚げ野菜あんかけ	●		●					●																					
	ブロッコリーのトマト煮	●	●	●					●					●																
	麻婆豆腐			●					●					●									●							
	ポテトサラダ	●		●					●										●											
	シーザーサラダ	●	●	●					●																					
	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		●																											

☆ 12.1月メニュー ☆　～アレルギー表～

12月提供日	2・7・12・17・22・27	7大アレルゲン							その他　20品目																					
1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		●	●					●						●															
	炒り豆腐	●		●					●																					
	さばの塩焼き											●																		
	マカロニのカレー炒め			●					●																					
	小松菜の和え物			●					●																					
	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																													
	野沢菜ご飯			●			●		●																					
	たぬきうどん	●	●	●				●	●	●																●				
	きのこと野菜の和風パスタ			●					●																					
	かき玉汁	●		●					●			●																		
	キャベツメンチカツ		●	●					●				●	●																
	マカロニグラタン		●	●					●																					
	塩イカと寒天の酢の物			●					●	●																				
	春雨サラダ			●					●						●							●								
	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																													
	コンソメスープ		●	●					●						●															
	明太子スパゲティ	●		●					●																					
	ミートボールのケチャップ煮	●	●	●					●					●	●															
	鰺の蒲焼き			●					●																					
	ポークカレー		●	●					●				●	●	●			●				●								
	大根と水菜のサラダ																													
	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		●																											

☆ 12.1月メニュー ☆　～アレルギー表～

12月提供日	3・8・13・18・23・28	7大アレルゲン							その他　20品目																					
1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		●	●					●						●															
	オニオンスクランブル	●	●						●																					
	さわらの塩焼き																													
	きんぴらごぼう			●					●													●								
	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																													
	鮭わかめご飯										●																			
	高遠そば	●		●		●			●																					
	ソース焼きそば	●		●				●	●					●	●			●				●								
	中華スープ								●				●	●	●	●														
	豚肉の生姜焼き			●					●					●																
	イカ下足の唐揚げ			●					●																					
	おでん風煮	●	●	●				●	●			●																		
	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		●																											
夕食	ご飯																													
	みそ汁								●																					
	茸の和風スパゲティ			●					●																					
	ハンバーグデミソース		●	●					●				●	●	●															
	南瓜のミルク煮		●	●					●						●															
	中華煮			●					●					●																
	うま塩キャベツ			●					●													●								
	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		●																											

☆ 12.1月メニュー ☆　～アレルギー表～

12月提供日	4・9・14・19・24・29	7大アレルゲン							その他　20品目																					
1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		●	●					●						●															
	高野豆腐と玉葱の卵とじ	●		●					●																					
	豆鯵の唐揚げ			●					●																					
	里芋のそぼろ煮			●					●						●															
	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																●		●											
	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			●			●	●	●					●								●								
	味噌ラーメン	●		●					●					●	●							●								
	トマトとツナのペンネ			●					●																					
	みそ汁								●																					
	鯖の塩麹焼き								●			●																		
	ミートボールの甘酢あんかけ	●	●	●					●					●	●															
	フライドポテト								●																					
	にんにくの芽とメンマのソテー			●					●																					
	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																													
	コンソメスープ		●	●					●						●															
	鶏天のポン酢かけ	●		●					●						●				●											
	チャプチェ								●					●																
	肉じゃが			●					●					●																
	ハヤシライス		●	●					●					●	●															
	ブロッコリーのジャコ和え			●					●													●								
	信州味噌豆腐田楽			●					●																					
	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		●																											