☆2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

2月提供日	5・10・15・20・25	7大アレルゲン							その他　20品目																			
3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		●																									

☆2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

2月提供日	1・6・11・16・21・26	7大アレルゲン							その他　20品目																			
3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		●																									

☆2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

2月提供日	2・7・12・17・22・27	7大アレルゲン							その他　20品目																			
3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	●	●	●					●					●	●													
	鯵の蒲焼き			●					●																			
	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		●																									

☆2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

2月提供日	3・8・13・18・23・28	7大アレルゲン							その他　20品目																			
3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			●					●					●														
	コロッケ	●	●	●					●																			
	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		●																									

☆2.3月メニュー ☆　～アレルギー表～

2月提供日	4・9・14・19・24	7大アレルゲン							その他　20品目																			
3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		●																									