☆6月メニュー ☆　～アレルギー表～

6月提供日	1・6・11・16・21・26	7大アレルゲン							その他　20品目																			
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			●					●																			
	菜の花のおひたし			●					●																			
	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																											
	ハヤシライス		●	●					●					●														
	たぬきうどん	●	●	●				●	●	●															●			
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●										
	水餃子	●		●					●				●	●	●	●						●						
	レンコンのカレーマヨ和え	●							●									●										
	こんにゃくとごぼうの煮物			●					●																			
	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																											
	みそ汁								●																			
	ソース焼きそば	●		●				●	●					●	●			●			●							
	照りマヨハンバーグ	●	●	●					●				●	●	●			●										
	ミートコロッケ	●	●	●					●				●															
	クリームシチュー		●	●					●					●	●													
	マカロニサラダ	●	●	●					●									●										
	うま塩キャベツ			●					●													●						
	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																			
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			●					●																			
	スパゲッティサラダ	●	●	●					●									●										
	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																											
	ブラウンシチュー		●	●					●					●	●													
	とんこつラーメン	●		●					●					●	●													
	なすの肉詰めフライ	●		●					●					●	●													
	さわらの照り焼き			●					●																			
	胡瓜と寒天の酢の物			●					●																			
	豚肉と大根の炒め煮			●					●					●														
	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		●																									
夕食	ご飯																											
	みそ汁								●																			
	あさりとキャベツのパスタ			●					●																			
	アジフライ			●					●																			
	ホイコーロー			●					●					●				●				●						
	豚肉と厚揚げの中華煮			●					●					●														
	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		●																									

☆6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																			
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	●		●					●																			
	さばの塩焼き											●																
	切り干し大根の煮物			●					●																			
	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																●		●									
	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																											
	中華丼			●					●				●	●	●	●												
	きつねうどん			●					●																			
	キャベツメンチカツ		●	●					●				●	●														
	ミートボールの甘酢あんかけ	●	●	●					●					●	●													
	マカロニサラダ	●	●	●					●									●										
	コーンソテー			●					●																			
	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																											
	みそ汁								●																			
	明太子スパゲティ	●		●					●																			
	春巻き			●					●					●	●							●						
	豚肉の生姜焼き			●					●					●														
	肉じゃが			●					●					●														
	寒天とわかめの香味和え			●					●													●						
	大根と水菜のサラダ																											
	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		●																									

☆6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																			
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		●	●					●						●													
	キャベツスクランブル	●	●						●																			
	さわらの塩焼き																											
	きんぴらごぼう			●					●													●						
	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																											
	ポークカレー		●	●					●					●	●			●	●									
	高遠そば	●		●		●			●																			
	シュウマイ		●	●					●					●	●													
	イカカツ			●					●	●																		
	かぼちゃの煮物			●					●																			
	ブロッコリーのおかか和え			●					●																			
	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		●																									
夕食	ご飯																											
	みそ汁								●																			
	菜の花スパゲティ			●					●																			
	ハンバーグデミソース		●	●					●				●	●	●	●												
	アジのかば焼き			●					●																			
	高野豆腐と大根の煮物			●					●																			
	ポテトサラダ	●	●	●					●									●										
	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		●																									

☆6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																			
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		●	●					●						●													
	肉野菜炒め								●				●	●	●	●												
	厚焼き玉子	●	●	●					●																			
	卯の花			●					●			●																
	キャベツのゆかり和え																	●										
	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																											
	親子丼	●		●					●						●													
	味噌ラーメン	●		●					●					●	●							●						
	鯖の塩麹焼き								●			●																
	コロッケ	●	●	●					●				●	●	●	●												
	白菜のツナ煮			●					●																			
	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																●		●									
	漬物			●					●													●						
	フリードリンク		●																									
夕食	ご飯																											
	みそ汁								●																			
	白身フライ			●					●																			
	ローメン			●		●		●	●					●	●			●			●							
	肉団子と野菜の煮物	●	●	●					●					●	●													
	豚キムチ炒め			●			●	●	●					●				●				●						
	ブロッコリーサラダ	●							●																			
	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		●																									

☆7月メニュー ☆　～アレルギー表～

7月提供日	1・6・11・16・21・26・31	7大アレルゲン							その他　20品目																			
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			●					●																			
	茹で野菜のごま風味	●		●					●									●				●						
	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																											
	ハヤシライス		●	●					●					●														
	たぬきうどん	●	●	●				●	●	●															●			
	チキンソースカツ	●	●	●					●						●			●										
	水餃子	●		●					●				●	●	●	●						●						
	レンコンのカレーマヨ和え	●							●									●										
	こんにゃくとごぼうの煮物			●					●																			
	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																											
	みそ汁								●																			
	ソース焼きそば	●		●				●	●					●	●			●			●							
	照りマヨハンバーグ	●	●	●					●				●	●	●			●										
	ミートコロッケ	●	●	●					●				●															
	クリームシチュー		●	●					●					●	●													
	マカロニサラダ	●	●	●					●									●										
	うま塩キャベツ			●					●													●						
	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		●																									

☆7月メニュー ☆　～アレルギー表～

7月提供日	2・7・12・17・22・27	7大アレルゲン							その他　20品目																			
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			●					●																			
	スパゲッティサラダ	●	●	●					●									●										
	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																											
	ブラウンシチュー		●	●					●					●	●													
	とんこつラーメン	●		●					●					●	●													
	なすの肉詰めフライ	●		●					●					●	●													
	さわらの照り焼き			●					●																			
	胡瓜と寒天の酢の物			●					●																			
	じゃが芋のカレー炒め			●					●																			
	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								●																			
	きのこのパスタ			●					●																			
	春巻き			●					●					●	●							●						
	ホイコーロー			●					●					●				●				●						
	がんもと野菜の煮物			●					●													●						
	おくらと白滝のお浸し			●					●																			
	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		●																									

☆7月メニュー ☆　～アレルギー表～

7月提供日	3・8・13・18・23・28	7大アレルゲン							その他　20品目																			
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	●		●					●																			
	さばの塩焼き											●																
	切り干し大根の煮物			●					●																			
	竹輪とキャベツのみそマヨ和え	●	●	●				●	●																			
	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																●		●									
	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																											
	中華丼			●					●				●	●	●	●												
	きつねうどん			●					●																			
	キャベツメンチカツ		●	●					●				●	●														
	ミートボールの甘酢あんかけ	●	●	●					●					●	●													
	マカロニサラダ	●	●	●					●									●										
	コーンソテー			●					●																			
	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																											
	みそ汁								●																			
	明太子スパゲティ	●		●					●																			
	アジフライ			●					●																			
	春巻き			●					●					●	●							●						
	鶏肉の生姜焼き			●					●						●													
	肉じゃが			●					●					●														
	寒天とわかめの香味和え			●					●													●						
	大根と水菜のサラダ																											
	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		●																									

☆7月メニュー ☆　～アレルギー表～

7月提供日	4・9・14・19・24・29	7大アレルゲン							その他　20品目																			
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		●	●					●						●													
	キャベツスクランブル	●	●	●					●						●													
	さわらの塩焼き																											
	きんぴらごぼう			●					●													●						
	ほうれん草と白滝のお浸し			●					●																			
	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																●		●									
	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																											
	ポークカレー		●	●					●					●	●			●	●									
	高遠そば	●		●		●			●																			
	シュウマイ		●	●					●					●	●													
	イカカツ			●					●	●																		
	かぼちゃの煮物			●					●																			
	ブロッコリーのおかか和え			●					●																			
	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		●																									
夕食	ご飯																											
	みそ汁								●																			
	夏野菜のスパゲティ			●					●																			
	ハンバーグデミソース		●	●					●				●	●	●	●												
	フライドポテト			●					●																			
	高野豆腐と大根の煮物			●					●																			
	ポテトサラダ	●	●	●					●									●										
	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		●																									

☆7月メニュー ☆　～アレルギー表～

7月提供日	5・10・15・20・25・30	7大アレルゲン							その他　20品目																			
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		●	●					●						●													
	肉野菜炒め								●				●	●	●	●												
	厚焼き玉子	●	●	●					●																			
	卯の花			●					●			●																
	キャベツのゆかり和え																	●										
	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																											
	親子丼	●		●					●						●													
	味噌ラーメン	●		●					●					●	●							●						
	鯖の塩麹焼き								●			●																
	コロッケ	●	●	●					●				●	●	●	●												
	ベーコンとポテトの醤油炒め	●	●	●					●					●														
	ごぼうの胡麻和え			●					●													●						
	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																											
	みそ汁								●																			
	白身フライ			●					●																			
	ローメン			●		●		●	●					●	●			●			●							
	肉団子と野菜のトマト煮込み	●	●	●					●					●	●													
	豚キムチ炒め			●			●	●	●					●				●				●						
	ブロッコリーサラダ	●							●																			
	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		●																									