

1-3月メニューアレルギー表



1月	1月(1・7・13・19・25・31日)	特定原材料									特定原材料に準ずる品目																				
2月	2月(6・12・18・24日)																														
3月	3月(2・8・14・20・26日)																														
分類	NO.1	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	クルミ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン		
朝食	ミートボール	●	●	●																	●	●		●							
	オムレツ	●	●	●																		●									
	ひじき煮	●																				●									
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●									
	ごぼうの味噌汁																					●									
	ごはん																														
	納豆	●																				●									
	さくら漬	●																													
	食パン	●			●																										
	いちごジャム																														
コールスロー																															
オクラ																															
昼食	豚骨ラーメン	●	●																		●	●		●						●	
	メンチカツ	●		●														●				●	●		●						
	野菜とウィンナーのポトフ	●															●				●	●		●							
	もやしの香味和え																					●	●		●						
	パンキンサラダ	●	●	●																		●									
	グレープフルーツ																														
	ごはん																														
	つぼ漬	●																				●									
	コールスロー																														
カリフラワー																															
夕食	わかめご飯																														
	塩焼きそば	●																				●									
	ハムサラダフライ	●	●	●																		●	●		●						
	ミートボール トマトソース	●	●	●																		●	●		●				●		
	フライドポテト(塩味)																														
	豆のイタリアンサラダ																					●									
	大根の味噌汁																					●									
	プチクレープ(イチゴ)	●	●	●																		●								●	
	ごはん																														
	たくあん																														
コールスロー																															
枝豆																					●										
共通	青じそドレッシング	●																				●									
	フレンチドレッシング(赤)		●																			●									
	フレンチドレッシング(白)		●																			●									
	醤油	●																				●									
	中濃ソース																												●		

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1-3月メニューアレルギー表



1月 (2・8・14・20・26日)		特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月 (1・7・13・19・25日)																													
3月 (3・9・15・21・27日)																													
分類	NO.2	小麦 	卵 	乳 	そば 	落花生 	えび 	かに 	くるみ 	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシヨー ナッツ	フルク イツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカ ダミア	もも	やまい も	りんご	ゼラ チン
朝食	ポイルウィンナー																												
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●	●						
	きんぴら																					●							
	マカロニサラダ	●	●	●																		●							
	玉葱の味噌汁																					●							
	ごはん																					●							
	納豆	●																				●							
	さくら漬	●																											
	食パン	●		●																									
	いちごジャム																												
コールスロー																													
オクラ																													
昼食	わかめうどん	●																				●							
	コーンフライ	●																				●							
	豚肉入り野菜炒め																							●					
	かぼちゃの煮物																												
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	オレンジ													●															
	ごはん																												
	つぼ漬	●																				●							
コールスロー																													
カリフラワー																													
夕食	菜めし																					●							
	スパゲティナポリタン	●																				●							
	ささみそ巻きフライ	●																				●	●						
	甘酢肉団子	●	●	●																		●	●		●				
	フライドポテト(ガーリック)																					●							
	花野菜のイタリアンサラダ																					●							
	ほうれん草の味噌汁																					●							
	ミニたい焼き	●																				●							
	ごはん																					●							
	たくあん																												
コールスロー																													
枝豆																					●								
共通	青じそドレッシング	●																				●							
	フレンチドレッシング(赤)		●																			●							
	フレンチドレッシング(白)		●																			●							
	醤油	●																				●							
	中濃ソース																					●						●	

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1-3月メニュー1アレルギー表



1月 (3・9・15・21・27日)		特定原材料									特定原材料に準ずる品目																			
2月 (2・8・14・20・26日)																														
3月 (4・10・16・22・28日)																														
分類	NO.3	小麦 	卵 	乳 	そば 	落花生 	えび 	かに 	くるみ 	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルクワイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	蒸し焼売	●																			●	●		●						
	厚焼き玉子	●	●																			●								
	切干大根	●																				●								
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●								
	白菜の味噌汁																					●								
	ごはん																													
	納豆	●																				●								
	さくら漬け	●																												
	食パン	●			●																									
	いちごジャム																													
コールスロー																														
オクラ																														
昼食	塩ラーメン	●	●																			●	●		●				●	
	ビーマン肉詰めフライ	●																				●		●						
	回鍋肉	●																				●	●	●				●	●	
	さつまいものレモン煮																					●								
	パンキンサラダ	●	●	●																		●								
	グレープフルーツ																													
	ごはん																													
	つぼ漬け	●																				●								
	コールスロー																													
カリフラワー																														
夕食	五目まぜご飯	●																				●	●							
	醤油やきそば	●																				●								
	アジフライ	●																				●								
	照焼きハンバーグ	●		●													●					●	●	●						
	フライドポテト(塩味)																	●												
	ごほうのイタリアンサラダ																					●								
	わかめの味噌汁																					●								
	ゼリー(ぶどう&りんご)																											●		
	ごはん																													
	たくあん																													
コールスロー																														
枝豆																					●									
共通	青じそドレッシング	●																				●								
	フレンチドレッシング(赤)		●																			●								
	フレンチドレッシング(白)		●																			●								
	醤油	●																				●								
中濃ソース																											●			

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1-3月メニューアレルギー表



国立信州高遠青少年自然の家



1月	1月 (4・10・16・22・28日)	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	2月 (3・9・15・21・27日)																												
3月	3月 (5・11・17・23・29日)																												
分類	NO.4	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	ミートボール	●	●	●																	●	●		●					
	オムレツ	●	●	●																		●							
	ひじき煮	●																				●							
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●							
	ごぼうの味噌汁																					●							
	ごはん																												
	納豆	●																				●							
	さくら漬け																												
	食パン	●		●																									
	いちごジャム																												
コールスロー																													
オクラ																													
昼食	たぬきうどん	●																			●								
	メンチカツ	●		●													●				●	●		●					
	野菜とウインナーのポトフ	●																			●	●		●					
	もやしの香味和え																												
	ポテトサラダ	●	●	●																		●							
	オレンジ													●															
	ごはん																												
	つぼ漬け	●																				●							
コールスロー																													
カリフラワー																													
夕食	わかめご飯																												
	ミートソースパスタ	●		●													●				●	●		●					
	ハムサラダフライ	●	●	●																		●	●		●				
	ミートボール デミグラスソース	●	●	●																		●	●		●				
	フライドポテト (ガーリック)																												
	豆のイタリアンサラダ																					●							
	大根の味噌汁																					●							
	プチクレープ (イチゴ)	●	●	●																		●						●	
	ごはん																												
たくあん																													
コールスロー																													
枝豆																					●								
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング (赤)		●																			●							
	フレンチドレッシング (白)		●																			●							
	醤油	●																				●							
	中濃ソース																										●		

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1-3月メニューアレルギー表



1月	1月 (5・11・17・23・29日)	特定原材料									特定原材料に準ずる品目																		
2月	2月 (4・10・16・22・28日)																												
3月	3月 (6・12・18・24・30日)																												
分類	NO.5	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	ポイルウィンナー																												
	スクランブルエッグ	●	●	●																		●	●		●				
	さんびら																					●							
	マカロニサラダ	●	●	●																		●							
	玉葱の味噌汁																												
	ごはん																												
	納豆	●																				●							
	さくら漬																												
	食パン	●		●																									
	いちごジャム																												
コールスロー																													
オクラ																													
昼食	醤油ラーメン	●	●																			●	●		●				●
	コーンフライ	●																				●							
	豚肉入り野菜炒め																								●				
	かぼちゃの煮物																												
	パンプキンサラダ	●	●	●																		●							
	グレープフルーツ																												
	ごはん																												
	つぼ漬	●																				●							
コールスロー																													
カリフラワー																													
夕食	菜めし																					●							
	ソース焼きそば	●																				●							●
	ささみそ巻きフライ	●																				●	●						
	甘酢肉団子	●	●	●																		●	●		●				
	フライドポテト (塩味)																												
	花野菜のイタリアンサラダ																					●							
	ほうれん草の味噌汁																					●							
	ミニたい焼き	●																				●							
	ごはん																												
	たくあん																												
コールスロー																													
枝豆																					●								
共通	青じそドレッシング	●																				●							
	フレンチドレッシング (赤)		●																			●							
	フレンチドレッシング (白)		●																			●							
	醤油	●																				●							
中濃ソース																											●		

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

1-3月メニューアレルギー表



1月	1月 (6・12・18・24・30日)	特定原材料									特定原材料に準ずる品目																			
2月	2月 (5・11・17・23日)																													
3月	3月 (1・7・13・19・25・31日)																													
分類	NO.6	小麦 	卵 	乳 	そば 	落花生 	えび 	かに 	くるみ 	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	蒸し焼売	●																			●	●								
	厚焼き玉子	●	●																			●								
	切干大根	●																				●								
	スパゲティサラダ	●	●	●																		●								
	白菜の味噌汁																					●								
	ごはん																													
	納豆	●																				●								
	さくら漬																													
	食パン	●		●																										
	いちごジャム																													
コールスロー																														
オクラ																														
昼食	かけうどん	●																			●									
	ピーマン肉詰めフライ	●																				●		●						
	回鍋肉	●																				●		●				●	●	
	さつま芋のレモン煮																													
	ポテトサラダ	●	●	●																		●								
	オレンジ													●																
	ごはん																													
	つぼ漬	●																				●								
	コールスロー																													
カリフラワー																														
夕食	五目ませご飯	●																			●	●								
	ガーリック Pasta	●																												
	アジフライ	●																				●								
	デミグラスソースハンバーグ	●		●														●				●		●						
	フライドポテト (ガーリック)																													
	ごぼうのイタリアンサラダ																					●								
	わかめの味噌汁																					●								
	ゼリー (ぶどう&りんご)																											●		
	ごはん																													
	たくあん																													
コールスロー																														
枝豆																					●									
共通	青じそドレッシング	●																			●									
	フレンチドレッシング (赤)		●																			●								
	フレンチドレッシング (白)		●																			●								
	醤油	●																				●								
中濃ソース																											●			

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。