

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	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	2月 (1・7・13・19・25日)	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
3月	3月 (3・9・15・21・27日)																												
分類	NO.2																												
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)	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			
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																															
	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	●																				●										
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																				●											
	ブチクレープ (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、ご利用日当日に、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。