

・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、店頭のアレルゲン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。

・**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る

10・11・12月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



10月		特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月																													
12月																													
分類	NO.2									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ITS	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	●	●	●																	●	●		●					
	スクランブルエッグ	●	●	●																	●	●							
	ひじき煮	●																			●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁																				●								
	ごはん																												
	納豆	●																			●								
	さくら漬																				●								
	千切りキャベツ																												
	オクラ																												
	食パン	●			●																	●							
	いちごジャム																												
牛乳				●																									
ドリンクサーバー																													
昼食	ガーリックパスタ	●																											
	コーンフライ	●																											
	豚肉入り野菜炒め																							●					
	こんにゃくの甘辛炒め																												
	ポテトサラダ	●	●	●										●								●							
	オレンジ																												
	わかめスープ																					●							
	ごはん																												
	つぼ漬	●																				●							
	千切りキャベツ																												
	カリフラワー																												
	ドリンクサーバー																												
夕食	菜めし																					●							
	ソース焼きそば	●																				●						●	
	ハムサラダフライ	●	●	●																		●		●					
	照焼きハンバーグ	●		●														●				●	●						
	きんぴら																	●											
	豆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																												
	野沢菜漬	●																				●							
	千切りキャベツ																												
	ヤングコーン																												
ドリンクサーバー																													
共通	青じそドレッシング	●																				●							
	イタリアンドレッシング																					●							
	フレンチドレッシング（白）		●																			●							
	中濃ソース																										●		
	醤油	●																				●							

・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。

10・11・12月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



10月		特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月																													
12月																													
分類	NO.3									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	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	蒸し焼売	●																			●	●		●					
	オムレツ	●	●	●																		●							
	卵の花	●																			●								
	スパゲティサラダ	●	●																		●								
	ごぼうの味噌汁																				●								
	ごはん																				●								
	納豆	●																			●								
	さくら漬																				●								
	千切りキャベツ																				●								
	オクラ																				●								
	食パン	●			●																●								
	いちごジャム																				●								
牛乳				●																									
ドリンクサーバー																													
昼食	スパゲティナポリタン	●																			●								
	アジフライ	●																			●								
	回鍋肉	●																			●	●		●			●		
	もやしの香味和え																				●								
	豆サラダイタリアーノ	●																			●								
	グレープフルーツ																				●								
	青菜のすまし汁																				●								
	ごはん																				●								
	つぼ漬	●																			●								
	千切りキャベツ																				●								
	カリフラワー																												
	ドリンクサーバー																												
夕食	ゆかりごはん																				●								
	キムチ風味焼きうどん	●																			●						●		
	揚げギョウザ	●																			●		●						
	ミートボール デミグラスソース	●	●	●																	●	●		●					
	ジャーマンポテト																				●								
	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																				●								
	野菜漬	●																			●								
	千切りキャベツ																				●								
	ヤングコーン																												
ドリンクサーバー																													
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	イタリアンドレッシング																				●								
	フレンチドレッシング（白）		●																		●								
	中濃ソース																				●						●		
	醤油	●																			●								

・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。

10・11・12月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



10月		特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月																													
12月																													
分類	NO.4									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシヨーナッツ	フルーイッ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もち	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	●	●	●																	●	●							
	切干大根	●																			●								
	マカロニサラダ	●	●																		●								
	玉葱の味噌汁																				●								
	ごはん																												
	納豆	●																			●								
	さくら漬																												
	千切りキャベツ																												
	オクラ																												
	食パン	●			●																	●							
	いちごジャム																												
牛乳				●																									
ドリンクサーバー																													
昼食	ミートソースパスタ	●		●													●				●	●		●					
	メンチカツ	●		●													●				●	●		●					
	野菜とウィンナーのポトフ	●															●				●	●		●					
	かぼちゃの煮物																				●	●		●					
	ポテトサラダ	●	●	●																	●								
	オレンジ												●																
	わかめスープ																					●							
	ごはん																												
	つぼ漬	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	カリフラワー																												
	ドリンクサーバー																												
夕食	ツナの混ぜごはん																				●								
	醤油やきそば	●																			●								
	串カツ	●																			●		●						
	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●					
	きんぴら																				●								
	豆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																												
	野菜菜漬	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ヤングコーン																												
ドリンクサーバー																													
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	イタリアンドレッシング																				●								
	フレンチドレッシング（白）		●																		●								
	中濃ソース																										●		
	醤油	●																			●								

・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。

10・11・12月 アレルゲン表



国立信州高遠青少年自然の家



10月		特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月																													
12月																													
分類	NO.5									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																												
	千切りキャベツ																												
	オクラ																												
	食パン	●			●																●								
	いちごジャム																												
牛乳				●																									
ドリンクサーバー																													
昼食	ガーリックパスタ	●																			●								
	コーンフライ	●																			●								
	豚肉入り野菜炒め																				●		●						
	こんにゃくの甘辛炒め																												
	豆サラダイタリアーノ	●																			●								
	グレープフルーツ																												
	青菜のすまし汁																												
	ごはん																				●								
	つぼ漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	カリフラワー																												
	ドリンクサーバー																												
夕食	菜めし																				●								
	ソース焼きうどん	●																			●						●		
	ハムサラダフライ	●	●	●																	●		●						
	デミグラスソースハンバーグ	●		●													●				●	●	●						
	大根のそぼろあん																					●							
	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																												
	野菜漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ヤングコーン																												
ドリンクサーバー																													
共通	青じそドレッシング	●																			●								
	イタリアンドレッシング																				●								
	フレンチドレッシング（白）		●																		●								
	中濃ソース																										●		
	醤油	●																			●								

・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。

10・11・12月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



10月		特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月																													
12月																													
分類	NO.6									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ITS	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	●																			●	●		●					
	スクランブルエッグ	●	●	●																	●	●							
	卵の花	●																		●	●								
	マカロニサラダ	●	●																		●	●							
	玉葱の味噌汁																				●	●							
	ごはん																				●	●							
	納豆	●																			●	●							
	さくら漬け																				●	●							
	千切りキャベツ																				●	●							
	オクラ																				●	●							
	食パン	●			●																●	●							
いちごジャム																				●	●								
牛乳				●																●	●								
ドリンクサーバー																				●	●								
昼食	スパゲティナポリタン	●																			●	●		●					
	アジフライ	●																			●	●							
	回鍋肉	●																			●	●		●			●		
	もやしの香味和え																				●	●							
	ポテトサラダ	●	●	●										●							●	●							
	オレンジ													●							●	●							
	わかめスープ																				●	●							
	ごはん																				●	●							
	つぼ漬け	●																			●	●							
	千切りキャベツ																				●	●							
	カリフラワー																				●	●							
ドリンクサーバー																				●	●								
夕食	ゆかりごはん																				●	●							
	塩焼きそば	●																			●	●							
	揚げギョウザ	●																			●	●		●					
	ミートボール トマトソース	●	●	●																	●	●		●			●		
	ジャーマンポテト																				●	●							
	豆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																				●	●							
	野沢菜漬け	●																			●	●							
	千切りキャベツ																				●	●							
ヤングコーン																				●	●								
ドリンクサーバー																				●	●								
共通	青じそドレッシング	●																			●	●							
	イタリアンドレッシング																				●	●							
	フレンチドレッシング（白）		●																		●	●							
	中濃ソース																				●	●					●		
	醤油	●																			●	●							

・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、店頭のアレルゲン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。