

1・2・3月アレルゲン表



国立信州高遠青少年自然の家



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)																															
3月	3月(3・9・15・21・27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	ナシ	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	ボイルウィンナー																								●							
	オムレツ	●	●	●																		●										
	切干大根	●																				●										
	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	ミートソースパスタ	●		●													●				●	●	●	●	●	●						
	メンチカツ	●		●													●				●	●	●	●	●	●						
	野菜とウインナーのポトフ	●															●				●	●	●	●	●	●						
	かぼちゃの煮物																															
	豆サラダイタリーアーノ	●																			●											
	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	ツナの混ぜごはん																					●										
	醤油焼きうどん		●																		●											
	一口とんかつ	●	●	●																	●											
	甘酢肉団子	●	●	●	●																●	●	●	●	●	●						
	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																				●											
	オレンジゼリー																															
	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（赤）		●																		●											
	フレンチドレッシング（白）		●																		●											
	中濃ソース																															

1・2・3月アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



1月	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月(2・8・14・20・26日)																												
3月	3月(4・10・16・22・28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	カシュー	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカダツミア	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	●																			●								
	さくら漬け																												
	千切りキャベツ																												
	オクラ																												
	食パン	●		●																	●								
昼食	いちごジャム																												
	牛乳			●																									
	ドリンクサーバー																												
	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																												
夕食	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																												
	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																				●			●		●		●	
	いちごゼリー																												
	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（赤）																				●								
	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、店頭のアレルゲン表示をご確認ください。

1・2・3月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



・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。

1・2・3月アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



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・27・30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	ナッシュツー	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカダツミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	ボイルウィンナー																							●					
	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	ミートソースパスタ	●		●													●				●	●	●		●				
	メンチカツ	●		●												●				●	●	●	●	●					
	野菜とワインナーのポトフ	●														●				●	●	●	●	●					
	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																												
	つぼ漬け	●																		●									
	千切りキャベツ																												
	カリフラワー																												
夕食	ツナの混ぜごはん																				●								
	醤油やきそば	●																		●									
	一口とんかつ	●	●	●																●			●						
	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																			●									
	オレンジゼリー																												
	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（赤）		●																	●									
	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。

1・2・3月アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



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.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	ナッシュツー	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	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	●		●																	●											
昼食	いちごジャム																															
	牛乳			●																												
	ドリンクサーバー																															
	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																															
	豆サラダイタリーアーノ	●																			●											
	グレープフルーツ																															
	青菜のすまし汁																															
	ごはん																															
夕食	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																															
	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																			●												
	いちごゼリー																															
	ごはん																															
共通	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																															
	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(赤)		●																													

1・2・3月アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



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.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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナカダツミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	蒸し焼壳	●																		●	●								
	スクランブルエッグ	●	●	●																●	●	●							
	卯の花	●																		●	●								
	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																		●										
	ぶどうゼリー																												
	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（赤）		●																	●									
	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