

# 4・5・6月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



4月	2・8・14・20・26	特定原材料											特定原材料に準ずる品目																
5月	2・8・14・20・26	特定原材料											特定原材料に準ずる品目																
6月	1・7・13・19・25	特定原材料											特定原材料に準ずる品目																
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	オレシジ	カシュー	フルーイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミア	もも	やまいち	りんご	セラチン
朝食	ポイルウィンナー																												
	厚焼き玉子	●	●																			●							
	切干大根	●																				●							
	スバゲティサラダ	●	●																			●							
	大根の味噌汁																					●							
	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	●		●													●					●		●					
	筍と菜の花の煮物																					●							
	パンフキンサラダ	●	●	●																		●							
	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	カレー	●																				●		●					
	醤油焼きうどん	●																				●							
	一口とんかつ	●																				●		●					
	甘酢肉団子	●	●	●																		●		●					
	塩肉じゃが																					●		●					
	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																					●							
	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(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。

# 4・5・6月アレルギー表

国立信州高遠青少年自然の家



4月		3・9・15・21・27		特定原材料										特定原材料に準ずる品目															
5月		3・9・15・21・27		特定原材料										特定原材料に準ずる品目															
6月		2・8・14・20・26		特定原材料										特定原材料に準ずる品目															
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	カシューナッツ	キウイ	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	セラチン
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	●			●																	●							
	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																					●							
	つぼ漬け	●																				●							
	千切りキャベツ																					●							
夕食	カリフラワー																												
	ドリンクサーバー																												
	ハヤシライス	●																				●							
	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																					●							
	ぶどうゼリー																					●							
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(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。

# 4・5・6月 アレルゲン表



国立信州高遠青少年自然の家



4月		5月		6月		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																				
4・10・16・22・28		4・10・16・22・28		3・9・15・21・27		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	マカダミアナッツ	もも	やまいち	りんご	ゼラチン			
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	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	やまいち	りんご	ゼラチン							
朝食	蒸し焼売	●																					●	●												
	厚焼き玉子	●	●																				●													
	卵の花	●																					●													
	スバゲティサラダ	●	●																					●												
	大根の味噌汁																							●												
	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	スバゲティナポリタン	●																																		
	アジフライ	●																						●												
	回鍋肉	●																					●		●											
	野菜ときのこの蒸し和え	●	●	●																				●		●										
	パンフキンサラダ	●	●	●																				●												
	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	カレー	●																					●		●											
	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																						●													
	いちごゼリー																							●												
	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(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。

# 4・5・6月 アレルゲン表

国立信州高遠青少年自然の家



4月		5月		6月		特定原材料											特定原材料に準ずる品目													
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	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	●		●													●				●	●		●						
	野菜とウインナーのポトフ	●															●				●	●		●						
	筍と菜の花の煮物																					●								
	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																													
夕食	カリフラワー																													
	ドリンクサーバー																													
	ハヤシライス	●																				●		●						
	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																					●								
	ぶどうゼリー																					●								
共通	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																													
	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)			●																		●								

・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。

# 4・5・6月アレルギー表

国立信州高遠青少年自然の家



4月		5月		6月		特定原材料										特定原材料に準ずる品目																			
4月		5月		6月		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	マカダミア	もも	やまいち	りんご	ゼラチン		
朝食	NO.5	●	●	●																				●	●		●								
	ミートボール	●	●	●																				●	●		●								
	厚焼き玉子	●	●																					●											
	ひじき煮	●																						●											
	スバゲティサラダ	●	●																					●											
	大根の味噌汁																							●											
	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																																		
	パンフキンサラダ	●	●	●																				●											
	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	カレー	●																					●			●									
	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	●		●																	●			●		●									
	塩肉じゃが																									●									
	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																							●											
	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(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。

# 4・5・6月アレルギー表

国立信州高遠青少年自然の家



4月	1・7・13・19・25	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																	
5月	1・7・13・19・25・31	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	キウイ	牛肉	ごま	さげ	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	セラチン
6月	6・12・18・24・30																												
分類	NO.6																												
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																						●	●					
	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	●																				●	●				●		
	野菜ときのこの蒸し和え	●	●	●																		●	●					●	
	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	ハヤシライス	●																				●	●						
	塩焼きそば	●																				●	●						
	揚げギョウザ	●																				●	●						
	ミートボール トマトソース	●	●	●																		●	●				●		
	シャーマンポテト																					●	●						
	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(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。