

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	5・11・17・23・29	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月	4・10・16・22・28																												
12月	4・10・16・22・28																												
分類	NO.1									アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	フルクウィッツ	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	アレルゲンが少ない 1010610 羊腸ポークウィンナーを使用																						●					
	厚焼き玉子	●	●																		●								
	大根のそぼろあん																					●							
	スパゲティサラダ	●	●																		●								
	大根の味噌汁																				●								
	ごはん																												
	納豆	●																			●								
	さくら漬け																												
	千切りキャベツ				●																								
	食パン	●			●																	●							
昼食	いちごジャム																												
	牛乳			●																									
	ドリンクサーバー																												
	スパゲティナポリタン	●																											
	ハムサラダフライ	●	●	●																	●			●					
	野菜とウィンナーのポトフ	●															●				●	●							
	こんにゃくの甘辛炒め																●												
	パンプキンサラダ	●	●	●																									
	グレープフルーツ																												
	青菜のすまし汁																												
夕食	ごはん																												
	つぼ漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
	カレー	●																			●			●					
	醤油焼きうどん	●																			●								
	ささみそ巻きフライ	●																			●	●							
	甘酢肉団子	●	●	●																	●	●		●					
	塩肉じゃが																							●					
	春雨サラダしそ風味	●																			●								
共通	ごぼうの味噌汁																				●								
	いちごゼリー																												
	ごはん																												
	野菜漬	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												

・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	6・12・18・24・30	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月	5・11・17・23・29																												
12月	5・11・17・23・29																												
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	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	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	チキンナゲット	●	●	●																	●	●							
	オムレツ	●	●	●																	●								
	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																												
	食パン	●		●																	●								
	いちごジャム																												
牛乳			●																										
ドリンクサーバー																													
昼食	豚骨ラーメン	●	●																		●	●		●				●	
	コロッケ	●																			●								
	豚入り野菜炒め																				●			●					
	野菜ときのこの蒸し和え	●	●	●																	●	●		●					
	ポテトサラダ	●	●	●																	●								
	オレンジ													●															
	コーン入り中華スープ																					●							
	ごはん																												
	つぼ漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																												
	ドリンクサーバー																												
夕食	ハヤシライス	●																			●			●					
	ソース焼きそば	●																			●						●		
	照焼きハンバーグ	●		●																	●	●							
	白身魚フライ	●																			●								
	ジャーマンポテト																				●								
	豆のイタリアンサラダ																				●								
	青菜の味噌汁																				●								
	プリン			●																								●	
	ごはん																												
	野菜菜漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																												
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）		●																		●								
	卓上しょうゆ	●																			●								
	卓上ソース																				●						●		

・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。

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	1・7・13・19・25・31	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月	6・12・18・24・30																												
12月	6・12・18・24・30																												
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	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	さつま揚げ煮	●																			●								
	スクランブルエッグ	●	●	●																	●	●							
	卵の花	●																			●								
	スパゲティサラダ	●	●																		●								
	大根の味噌汁																				●								
	ごはん																				●								
	納豆	●																			●								
	さくら漬																				●								
	千切りキャベツ																				●								
	食パン	●		●																	●								
	いちごジャム																				●								
牛乳			●																										
ドリンクサーバー																													
昼食	和風さのこスパゲティ	●																			●								
	アジフライ	●																			●								
	回鍋肉	●																			●	●		●			●		
	和風マーボー茄子	●																			●								
	パンプキンサラダ	●	●	●																	●								
	グレープフルーツ																				●								
	わかめスープ																				●								
	ごはん																				●								
	つぼ漬	●																			●								
	千切りキャベツ																				●								
	ドリンクサーバー																												
夕食	五目野菜あんかけご飯																●				●								
	ミートソースうどん	●		●													●				●	●		●					
	揚げギョウザ	●																			●			●					
	さつま芋のレモン煮																				●								
	きんぴら																				●								
	春雨サラダしそ風味	●																			●								
	わかめの味噌汁																				●								
	マスカットゼリー																				●								
	ごはん																				●								
	野沢菜漬	●																			●								
	千切りキャベツ																				●								
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）		●																		●								
	卓上しょうゆ	●																			●								
	卓上ソース																				●						●		

・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、店舗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。

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		2・8・14・20・26		特定原材料						特定原材料に準ずる品目																				
11月		1・7・13・19・25																												
12月		1・7・13・19・25・31																												
分類	NO.4									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	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	蒸し焼売	●		●																	●	●		●						
	オムレツ		●	●																	●									
	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																													
	食パン	●		●																		●								
	いちごジャム																					●								
	牛乳			●																										
ドリンクサーバー																														
昼食	塩だしうどん	●																				●								
	コーンフライ	●																			●									
	豚と筍の中華炒め	●																			●	●		●						
	こんにゃくの甘辛炒め																				●									
	ポテトサラダ	●	●	●																	●									
	オレンジ													●																
	トマトスープ																													
	ごはん																				●									
	つぼ漬け	●																			●									
	千切りキャベツ																													
	ドリンクサーバー																													
	夕食	カレー	●																			●			●					
醤油やきそば		●																			●									
ハムカツ		●	●	●																	●	●		●						
甘酢肉団子		●	●	●																	●	●		●						
塩肉じゃが																							●							
豆のイタリアンサラダ																					●									
青菜の味噌汁																					●									
いちごゼリー																														
ごはん																														
野沢菜漬け		●																			●									
千切りキャベツ																														
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）		●																		●									
	卓上しょうゆ	●																			●									
	卓上ソース																				●						●			

・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。

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	3・9・15・21・27	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																				
11月	2・8・14・20・26																													
12月	2・8・14・20・26																													
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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マナダツミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	ポイルウィンナー	アレルゲンが少ない 1010610 羊腸ポークウィンナーを使用																												
	厚焼き玉子	●	●																		●			●						
	ひじき煮	●																			●									
	スパゲティサラダ	●	●																		●									
	大根の味噌汁																				●									
	ごはん																													
	納豆	●																			●									
	さくら漬け																													
	千切りキャベツ																													
	食パン	●		●																	●									
	いちごジャム																													
牛乳			●																											
ドリンクサーバー																														
昼食	カーリックハスタ	●																												
	メンチカツ	●		●													●				●	●		●						
	もやしのそぼろ炒め																					●								
	白菜のうま煮	●																			●			●						
	パンプキンサラダ	●	●	●																	●									
	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																													
ドリンクサーバー																														
夕食	豚あんかけ丼	●																			●			●						
	ソース焼きうどん	●																			●							●		
	デミグラスソースハンバーグ	●		●																	●	●		●						
	白身魚フライ	●																			●									
	ジャーマンポテト																													
	春雨サラダしそ風味	●																			●									
	わかめの味噌汁																				●									
	ミニたい焼き	●																			●									
	ごはん																													
	野沢菜漬け	●																			●									
	千切りキャベツ																													
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）		●																		●									
	卓上しょうゆ	●																			●									
	卓上ソース																				●							●		

・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、店舗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。

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	4・10・16・22・28	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
11月	3・9・15・21・27																												
12月	3・9・15・21・27																												
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	●	●	●																		●	●						
	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																					●							
	食パン	●		●																		●							
	いちごジャム																					●							
牛乳			●																										
ドリンクサーバー																													
昼食	たぬきうどん	●																			●								
	イワシ青のりフライ	●																			●								
	回鍋肉	●																			●	●		●			●		
	かぼちゃの煮物																												
	ポテトサラダ	●	●	●																	●								
	オレンジ													●															
	コーン入り中華スープ																					●							
	ごはん																					●							
	つぼ漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																					●							
	ドリンクサーバー																												
夕食	ハヤシライス	●																			●			●					
	塩焼きそば	●																			●								
	レンコン肉詰めフライ	●																			●	●							
	さつま芋のレモン煮																				●								
	きんぴら																				●								
	豆のイタリアンサラダ																				●								
	青菜の味噌汁																				●								
	マスカットゼリー																					●							
	ごはん																					●							
	野菜漬け	●																			●								
	千切りキャベツ																					●							
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）		●																		●								
	卓上しょうゆ	●																			●								
	卓上ソース																				●						●		

・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。