

8大アレルギーフリーメニュー



	A 1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日	B 2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日	C 3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日
朝食			
主食	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	春雨入り食べる野菜スープ	玉葱とほうれん草の味噌汁	大根と油揚げの味噌汁
おかず	チキンソテー	塩肉じゃが	肉野菜炒め
おかず	ほうれん草とツナの和え物	コーンソテー	ブロッコリーのイタリアンサラダ
おかず	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
昼食			
主食	ごはん	ごはん	ごはん
麺類	塩ラーメン風ビーフン	味噌ラーメン風ビーフン	野菜あんかけラーメン風ビーフン
おかず	豚肉とキャベツの塩麹煮	豚肉ごぼう煮	牛肉ときのこのケチャップ炒め
おかず	さつまいものレモン煮	さつまいものレモン煮	さつまいものレモン煮
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
デザート	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
夕食			
主食	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ
おかず	牛肉の甘辛焼き	ガーリックチキン	豚肉ごぼう煮
おかず	ブロッコリーのイタリアンサラダ	ブロッコリーのイタリアンサラダ	ブロッコリーのイタリアンサラダ
おかず	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
デザート	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー

※製造ラインや調理上のコンタミネーション（微量の摂取）でも症状が重篤になる場合は食材の持込みのお願いしております。予めご了承ください。

A

朝食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
春雨入り食べる野菜スープ	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 緑豆春雨 昆布だし 塩 ガーリックパウダー パセリ	なし
チキンソテー	鶏肉 植物油	鶏
ほうれん草とツナの和え物	ほうれん草 ツナ 塩 ホワイトペッパー 植物油	大豆
フライドポテト	シューストリングポテトまたはナチュラルカットポテト 塩 植物油	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし

昼食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
塩ラーメン風ビーフン	ビーフン わかめ コーン 長ネギ 昆布だし 塩 上白糖 植物油	なし
豚肉とキャベツの塩麹煮	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 塩麹 上白糖 片栗粉	豚 大豆
さつまいもレモン煮	さつまいも 砂糖 はちみつ レモンピール砂糖漬け 醸造酢 レモン果汁 食塩	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし
デザート	ぶどうゼリー	なし

夕食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
わかめスープ	わかめ 長ネギ 昆布だし 塩 麻辣油	なし
牛肉の甘辛焼き	牛肉 玉ねぎ 生姜 昆布だし 塩 上白糖 植物油	牛
ブロッコリーのイタリアンサラダ	ブロッコリー カリフラワー イタリアンドレッシング	大豆
フライドポテト	シューストリングポテトまたはナチュラルカットポテト 塩 植物油	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし
デザート	ぶどうゼリー	なし

B

朝食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
玉ねぎとほうれん草の味噌汁	玉ねぎ ほうれん草 味噌 昆布だし	大豆
塩肉じゃが	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 つきこん 絹さや 昆布だし 塩 上白糖 植物油	豚
コーンソテー	コーン 塩 植物油	なし
フライドポテト	シューストリングポテトまたはナチュラルカットポテト 塩 植物油	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし

昼食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
味噌ラーメン風ビーフン	ビーフン もやし ニラ 人参 昆布だし 味噌 上白糖 麻辣油 植物油 ガーリックパウダー	大豆
豚肉ごぼう煮	豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 昆布だし 上白糖 塩	豚
さつまいもレモン煮	さつまいも 砂糖 はちみつ レモンピール砂糖漬け 醸造酢 レモン果汁 食塩	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし
デザート	ぶどうゼリー	なし

夕食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
わかめスープ	わかめ 長ネギ 昆布だし 塩 麻辣油	なし
ガーリックチキン	鶏肉 塩麴 ガーリックパウダー 植物油	鶏
ブロッコリーのイタリアンサラダ	ブロッコリー カリフラワー イタリアンドレッシング	大豆
フライドポテト	シューストリングポテトまたはナチュラルカットポテト 塩 植物油	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし
デザート	ぶどうゼリー	なし

C

朝食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
大根と油揚げの味噌汁	大根 油揚げ 味噌 昆布だし	大豆
豚肉入り野菜炒め	キャベツ 豚肉 中華野菜ミックス(たけのこ 人参 インゲン くわい きくらげ ヤングコーン マッシュルーム) 昆布だし 塩 ガーリックパウダー 植物油	豚
ブロッコリーのイタリアンサラダ	ブロッコリー カリフラワー イタリアンドレッシング	大豆
フライドポテト	シューストリングポテトまたはナチュラルカットポテト 塩 植物油	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし

昼食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
野菜あんかけラーメン風ビーフン	ビーフン ほうれん草 もやし 人参 長ネギ 昆布だし 塩 上白糖 生姜 片栗粉 植物油	なし
牛肉ときのこのケチャップ炒め	牛肉 しめじ 玉ねぎ トマトケチャップ 昆布だし 上白糖 塩 パセリ	牛
さつまいもレモン煮	さつまいも 砂糖 はちみつ レモンピール砂糖漬け 醸造酢 レモン果汁 食塩	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし
デザート	ぶどうゼリー	なし

夕食		28品目アレルゲン
ごはん	白米	なし
わかめスープ	わかめ 長ネギ 昆布だし 塩 麻辣油	なし
豚肉ごぼう煮	豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 昆布だし 上白糖 塩	豚
ブロッコリーのイタリアンサラダ	ブロッコリー カリフラワー イタリアンドレッシング	大豆
フライドポテト	シューストリングポテトまたはナチュラルカットポテト 塩 植物油	なし
千切りキャベツ	キャベツ	なし
デザート	ぶどうゼリー	なし