

# 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
<b>朝食</b>			
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
<b>昼食</b>			
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
<b>夕食</b>			
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 塩麩 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