令和元年8月　　食堂メニュー　アレルゲン

※仕入により、食材等が変更になる場合があります。
くわしくは食堂までご連絡下さい。

花山青少年自然の家

日付	朝食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	昼食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	夕食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに
	ごはん、おかゆ									冷やし中華	●	●				●			ごはん、わかめご飯								
	パ　ン	●	●	●						チャーハン	●	●				●			若鶏の塩唐揚げ	●		●			●		
1	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						ニラ饅頭	●		●			●		
9	ジャム、マーガリン			●						揚げ餃子	●		●						焼きそば	●		●					
17	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	サバの和風カレー煮	●								フライドポテト	●							
25	厚焼き玉子	●	●	●						切干大根の三杯酢									なすのピリ辛炒め	●					●		
	ボイルウインナー																		ミニトマトのナムル	●					●		
日	切り干し大根の煮物	●																	生 野 菜								
	マカロニイタリアン	●								生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									汁　物	●								味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			フルーツ									冷たいすまし汁	●							
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
A										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		
	ごはん、おかゆ									冷やしぶっかけとろろそば	●	●		●					ごはん、ドライカレー	●							
	パ　ン	●	●	●						ちらし寿司	●	●				●	●	●	ハンバーグステーキ	●		●					
2	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						ピザ風春巻き	●	●	●					
10	ジャム、マーガリン			●						あじの大葉フライ	●								サワークリームスパゲティ	●	●	●					
18	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	ごぼうサラダ	●	●							フライドポテト	●							
26	野菜オムレツ	●	●	●						オクラのごま和え	●					●			ブロッコリーの梅おかかあえ	●							
	ボイルウインナー																		ピーマンとコーンのソテー								
日	焼き魚																		生 野 菜								
	れんこんのきんぴら	●					●			生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									フルーツ									味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			汁　物	●								ビーフコンソメスープ	●		●					
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
B										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		
	ごはん、おかゆ									冷やしラーメン	●								ごはん、雑穀米	●			●		●		
	パ　ン	●	●	●						きのこ炊き込みご飯	●								サクサクチキン唐揚げ	●					●		
3	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						サバのみそ煮								
11	ジャム、マーガリン			●						揚げシューマイ	●					●			たらこスパゲティ	●		●			●		
19	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	ピーマンともやしの炒め物	●					●			フライドポテト	●							
27	スクランブルエッグ	●	●	●						ズッキーニとツナのサラダ	●								茄子の揚げびたし	●							
	ボイルウインナー																		ゆず香りこんにゃく	●							
日	野菜コロッケ	●																	生 野 菜								
	ひじきの煮物	●								生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									フルーツ									味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			汁　物	●								せんべい汁	●							
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
C										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		
	ごはん、おかゆ									冷やしぶっかけおくらうどん	●								ごはん、ゆかりご飯								
	パ　ン	●	●	●						豚焼肉丼	●		●						大きい肉シュ-マイ	●	●	●			●		
4	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						とんかつ	●		●					
12	ジャム、マーガリン			●						小女子のかき揚げ	●	●							焼うどん	●							
20	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	こんにゃくのピリ辛煮	●					●			フライドポテト	●							
28	ミートオムレツ		●	●						ピーマンの塩昆布和え	●								ズッキーニのナムル	●					●		
	ボイルウインナー																		もやしの中華サラダ	●					●		
日	ホッケの塩焼き																		生 野 菜								
	黒胡麻ごんぼ	●					●			生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									フルーツ									味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			汁　物	●								豆もやし汁	●							
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
D										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		
	ごはん、おかゆ									冷やし中華	●	●				●			ごはん、わかめご飯								
	パ　ン	●	●	●						麻婆茄子丼	●		●						若鶏の塩唐揚げ	●		●			●		
5	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						ニラ饅頭	●		●			●		
13	ジャム、マーガリン			●						三角春巻き	●					●			焼きそば	●		●					
21	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	大学芋	●								フライドポテト	●							
29	厚焼き玉子	●	●	●						ミニトマトとほうれん草の酢のもの									なすのピリ辛炒め	●					●		
	ボイルウインナー																		ミニトマトのナムル	●					●		
日	切り干し大根の煮物	●																	生 野 菜								
	マカロニイタリアン	●								生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									フルーツ									味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			汁　物	●								冷たいすまし汁	●							
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
A										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		
	ごはん、おかゆ									じゃじゃ麺	●					●			ごはん、ドライカレー	●							
	パ　ン	●	●	●						牛丼	●								ハンバーグステーキ	●		●					
6	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						ピザ風春巻き	●	●	●					
14	ジャム、マーガリン			●						白身魚フライ	●								サワークリームスパゲティ	●	●	●					
22	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	ブロッコリーとコーンの塩炒め									フライドポテト	●							
30	野菜オムレツ	●	●	●						キュウリの梅肉和え									ブロッコリーの梅おかかあえ	●							
	ボイルウインナー																		ピーマンとコーンのソテー								
日	焼き魚																		生 野 菜								
	れんこんのきんぴら	●					●			生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									フルーツ									味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			汁　物	●								ビーフコンソメスープ	●		●					
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
B										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		
	ごはん、おかゆ									冷たいそば	●	●					●	●	ごはん、雑穀米	●			●		●		
	パ　ン	●	●	●						山菜ちらし寿司	●	●					●	●	サクサクチキン唐揚げ	●					●		
7	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						サバのみそ煮								
15	ジャム、マーガリン			●						ちくわの磯辺揚げ	●								たらこスパゲティ	●		●			●		
23	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	きゅうりとわかめの酢の物									フライドポテト	●							
31	スクランブルエッグ	●	●	●						ゴーヤチャンプルー	●								茄子の揚げびたし	●							
	ボイルウインナー																		ゆず香りこんにゃく	●							
日	野菜コロッケ	●																	生 野 菜								
	ひじきの煮物	●								生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									フルーツ									味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			汁　物	●								せんべい汁	●							
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
C										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		
	ごはん、おかゆ									鶏だしそうめん	●								ごはん、ゆかりご飯								
	パ　ン	●	●	●						豚生姜焼き丼	●					●			大きい肉シュ-マイ	●	●	●			●		
8	コーンフレーク			●						カレーライス	●		●						とんかつ	●		●					
16	ジャム、マーガリン			●						メンチカツ	●	●	●						焼うどん	●							
24	納豆、味付のり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	きんぴらごぼう	●					●			フライドポテト	●							
	ミートオムレツ		●	●						きゅうりと豆麩のぽん酢和え	●								ズッキーニのナムル	●					●		
	ボイルウインナー																		もやしの中華サラダ	●					●		
日	ホッケの塩焼き																		生 野 菜								
	黒胡麻ごんぼ	●					●			生 野 菜									フルーツ								
	生 野 菜									フルーツ									味噌汁	●							
	ドレッシング	●	●				●			汁　物	●								豆もやし汁	●							
	味 噌 汁	●								漬　物	●					●			漬　物	●					●		
	ス ー プ	●																									
D										ドレッシング	●	●				●			ドレッシング	●	●				●		