

花山青少年自然の家																										
日付		朝食								昼食								夕食								
		小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	
1 5 9 13 17 21 25 29	A	ごはん								冷たいそば（ざるそば）	●	●		●					ごはん							
		パン	●	●	●														かおりご飯							
		牛乳			●						豚焼き肉丼	●				●			なめこ汁							
		いちごジャム　マーガリン			●																					
		味付けのり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	イカの天ぷら	●	●					▲▲	豚串カツ	●	●					
		納豆（タレ付き）	●								仙台長茄子の煮びたし	●							かにシュウマイ	●	●				●	●
		梅びしお									春雨の酢の物	●	●						焼きそば	●				●	▲	▲
		スクランブルエッグ	●	●	●						漬物								粉ふきいも							
		ボイルウインナー									生野菜								切り昆布の煮物	●						
		シシヤモフライ	●		●						フルーツ															
		生野菜																	生野菜							
		味噌汁	●																青りんごゼリー							
		フルーツ																	漬物							
		ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●				
2 6 10 14 18 22 26 30	B	ごはん								しょうゆラーメン	●	●						ごはん								
		パン	●	●	●													トウモロコシご飯	●		●					
		牛乳			●					玉子チャーハン	●	●			●			コンソメ玉子スープ	●	●	●					
		いちごジャム　マーガリン			●																					
		味付けのり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	揚げ餃子	●	●	●		●			ハンバーグ	●		●				
		納豆（タレ付き）	●								ピリ辛もやし	●				●			白身魚フライ	●	●	●				
		梅びしお									大学芋	●				●			ペンネ海老トマトクリームパスタ	●		●			●	●
		厚焼き玉子	●	●							漬物								フライドポテト							
		ボイルウインナー									生野菜								かぼちゃのサラダ	●	●					
		竹輪とコンニャクのピリ辛煮	●								フルーツ															
		生野菜																	生野菜							
		味噌汁	●																オレンジゼリー							
		フルーツ																	漬物							
		ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●				
3 7 11 15 19 23 27	C	ごはん								きつねうどん	●							ごはん								
		パン	●	●	●													ゆかりご飯								
		牛乳			●					ちらし寿司	●	●			●			なめこ汁								
		いちごジャム　マーガリン			●																					
		味付けのり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	ピーマンの肉詰めフライ	●							牛焼肉	●						
		納豆（タレ付き）	●								サツマイモサラダ	●	●						うずら串フライ	●	●					
		梅びしお									ひじきの炒め煮	●							海鮮塩焼きそば	●				●	●	●
		玉子サラダ	●	●	●						漬物								粉ふきいも							
		ボイルウインナー									生野菜								マカロニサラダ	●	●					
		ミニコロッケ	●		●						フルーツ															
		生野菜																	生野菜							
		味噌汁	●																青りんごゼリー							
		フルーツ																	漬物							
		ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●				
4 8 12 16 20 24 28	D	ごはん								仙台冷やし中華	●	●			●			ごはん								
		パン	●	●	●													わかめご飯								
		牛乳			●					マーボー丼	●	●			●			牛骨スープ	●	●						
		いちごジャム　マーガリン			●																					
		味付けのり、ふりかけ	●	●	●			●	●	●	ワンタンの素揚げ	●	●	●					鶏唐揚げ	●	●					
		納豆（タレ付き）	●								こんにゃくのピリ辛煮	●	●						さんまのマリネ	●						
		梅びしお									ツナとポテトサラダ	●	●						焼きビーフン	●				●		
		オムレツ		●							漬物								フライドポテト							
		ボイルウインナー									生野菜								もやしのナムル	●				●		
		竹輪の磯部揚げ	●	●	●						フルーツ															
		生野菜																	生野菜							
		味噌汁	●																オレンジゼリー							
		フルーツ																	漬物							
		ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●							ドレッシング	●	●				

※1 コンタミ【アレルゲン物質とは異なった物質が混入すること】はアレルギー表には表示しておりません。（工場等の製造過程や食材の生息地域で入ってしまう場合）
※2 ドレッシング類、フルーツ、生野菜、漬物、味噌汁・スープの具材は日によって食材が異なります。その際のアレルギー表示はビュッフェレーン等をご参照下さい。
※3 乳の表示に乳化剤は含まれておりません。
※4 コンタミは▲の表示となります