

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
1 5 9 13 17 21 25 29	ごはん									しょうゆラーメン	●								ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●				●	●											鶏つくね串	●	●						
	納豆（タレ付き）	●								春巻き	●		●				●	●	カニクリームコロッケ	●		●					●
	味噌汁	●								切昆布煮物	●								たけのこの土佐煮	●							
	玉子ロール		●							ザーサイの油炒め	●						●		スパゲティナポリタン	●	●	●					
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	野菜コロッケ	●								生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース									
ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							
2 6 10 14 18 22 26 30	ごはん									たぬきうどん	●								ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●				●	●											イカと彩り野菜のカツ	●							
	納豆（タレ付き）	●								鶏の天ぷら	●	●							ミートボール	●	●	●					
	味噌汁	●								ひじきの煮物	●								春雨サラダ	●					●		
	厚焼玉子	●	●							うぐいす豆									焼きうどん	●							
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	ちくわの磯辺揚げ	●								生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース									
ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							
3 7 11 15 19 23 27 31	ごはん									塩ラーメン	●						●		ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●				●	●											ハンバーグ	●		●					
	納豆（タレ付き）	●								ミニ串カツ	●	●							かぼちゃコロッケ	●		●			●		
	味噌汁	●								れんこんのきんぴら	●						●		マカロニサラダ	●	●	●					
	玉子ロール		●							さつまいもの甘煮									スパゲティナポリタン	●	●	●					
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	オニオンリングフライ	●		●						生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース									
ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							
4 8 12 16 20 24 28	ごはん									きつねそば	●	●		●					ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●				●	●											えびフライ	●						●	
	納豆（タレ付き）	●								ささみチーズフライ	●		●						たこ焼き	●	●	●					
	味噌汁	●								ぜんまいの煮物	●								ごぼうサラダ	●	●	●			●		
	オムレツ		●							中華くらげ	●						●		焼きそば	●							
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	豆腐のすりみ揚げ	●	●				●			生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース									
ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							

※1 コンタミ【食品を製造する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せず混入してしまうこと】はアレルギー表には表示しておりません。
※2 ドレッシング類、フルーツ、生野菜、漬物、汁物の具材は日によって食材が異なります。詳しくは食堂従業員にお聞き下さい。