

	朝食		昼食		夕食	
1			牛丼 しょうまい ほうれん草オムレツ 大根とニラの味噌汁 デザート	米 牛バラ 玉ねぎ 絹さや シュウマイ ボン酢 ほうれん草オムレツ ケチャップ レタス 大根 ニラ パイナップル	アジフライ&コロッケ キャベツと山菜のおかか和え 豚肉とニンニクの芽炒め ワカメスープ デザート	アジフライ 野菜コロッケ キャベツ にんじん タルタルソース ゆずドレッシング キャベツ いもづる わらび ひめたけ なめこ かつお節 豚小間 ニンニクの芽 玉ねぎ キャベツ にんじん 焼肉のたれ(ゴマ) 竹の子 玉ねぎ ワカメ にんじん 長葱 ぶどうゼリー
2	ごはん さばみりん干し 出し巻卵 里芋とレンコンの煮物 キャベツと巻麩の味噌汁 その他	米 さばみりん干し 出し巻卵 大根 にんじん 里芋 人参 レンコン オクラ キャベツ うず巻き麩 玉ねぎ ねぎ たまごふりかけ 味付け海苔	照り焼きチキン丼 白身魚フライ パスタ ちくわの天ぷら もやしと油揚げの味噌汁	米 鶏もも肉 レタス 長ネギ 刻みのり 白身魚フライ タルタルソース パスタ パセリ ちくわ 青のり もやし 刻み油揚げ	ごはん ハンバーグ カレー炒め コンソメスープ パイナップル寒天ゼリー	米 ハンバーグ しめじ エノキ しいたけ 玉ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし グリーンピース サウザンドレッシング キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ハム 玉ねぎ 大根 にんじん パイナップル缶
3	パン ウィンナー ケチャップ炒め コーンスープ 牛乳	食パン ジャム マーガリン ウィンナー レタス マカロニ にんじん 玉ねぎ コーン コーン 牛乳	ハヤシライス から揚げ 春雨サラダ フルーツ白玉	米 鶏もも肉 春雨 きゅうり 玉ねぎ ハム にんじん フルーツ缶 白玉	ごはん しょうが焼き 小松菜のゴマ和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジミルクプリン	米 豚小間 玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん サウザンドレッシング スライスポテト 玉ねぎ ベーコン もやし 小松菜 ゴマ ゴマドレッシング 木綿豆腐 ワカメ みかん缶 牛乳 スキムミルク
4	ごはん 鮭の塩焼き 大根サラダ ひじきと大豆の煮物 もやしと椎茸の味噌汁 漬物 デザート	米 しゃけ 大根 にんじん キャベツ 中華ドレッシング(ゴマ) ひじき にんじん 大豆 刻み油揚げ ごま油 もやし しいたけ たくあん バナナ				

野外メニュー 7大アレルゲン表

[illegible]

背振少年自然の家 7大アレルギー表

[illegible]