

海の中道青少年海の家 2021年秋・冬メニュー7大アレルギー表

	月曜日	7大アレルギー							火曜日	7大アレルギー							水曜日	7大アレルギー							木曜日	7大アレルギー						
		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに
朝食	ポイルウインナー	●	●	●					鰯の塩焼き	●	●	●					チキンナゲット	●	●	●					鮭の塩焼き	●	●	●				
	ミートオムレツ	●	●	●					目玉焼き風オムレツ	●	●	●					ほうれん草スクランブルエッグ	●	●	●					五目厚焼き玉子	●	●	●				
	蓮根きんぴら	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					がんもの煮物	●	●	●					ひじきの煮物	●	●	●				
	キャベツと人参のスープ	●	●	●					白ねぎと人参の味噌汁	●	●	●					コンソープ	●	●	●					ニラと椎茸の味噌汁	●	●	●				
	野菜サラダ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●				
昼食	かき揚げ丼	●	●	●					ハッシュドビーフ	●	●	●					チャーハン	●	●	●					キーマカレー	●	●	●				
	鶏肉のカチャトラ	●	●	●					クリーミーコロッケ	●	●	●		●	●	回鍋肉	●	●	●					肉入りコロッケ	●	●	●					
	メンチカツ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●					ミニ春巻き	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●				
	さつま芋サラダ	●	●	●					オニオンスープ	●	●	●					インゲンのピーナッツ和え	●	●	●			●		コーンとわかめのスープ	●	●	●				
	茄子と油揚げの味噌汁	●	●	●					オレンジ	●	●	●					わかめと豆腐の味噌汁	●	●	●					オレンジ	●	●	●				
夕食	豚肉の生姜焼き	●	●	●					ハンバーグ(キノコホワイトソース)	●	●	●					鶏肉の唐揚げ(チリマヨ)	●	●	●					ハムカツ	●	●	●				
	チーズはんぺんフライ	●	●	●					白身魚フライ	●	●	●					さわらの照焼き	●	●	●					BBQチキン	●	●	●				
	蒸し鶏のナムル	●	●	●					コーンバター	●	●	●					キャベツのマリネ	●	●	●					小松菜のお浸し	●	●	●				
	ガーリックポテト	●	●	●					フライドポテト	●	●	●					海苔ポテト	●	●	●					フライドポテト	●	●	●				
	ジャンボ肉しゅうまい	●	●	●					ショートスパナボリタン	●	●	●					ソース焼きそば	●	●	●					ショート明太スパ	●	●	●				

	金曜日	7大アレルギー							土曜日	7大アレルギー							日曜日	7大アレルギー													
		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに							
朝食	ポイルウインナー	●	●	●					鰯の塩焼き	●	●	●					チキンナゲット	●	●	●					鮭の塩焼き	●	●	●			
	ミートオムレツ	●	●	●					目玉焼き風オムレツ	●	●	●					ほうれん草スクランブルエッグ	●	●	●					五目厚焼き玉子	●	●	●			
	蓮根きんぴら	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					がんもの煮物	●	●	●					ひじきの煮物	●	●	●			
	キャベツと人参のスープ	●	●	●					白ねぎと人参の味噌汁	●	●	●					コンソープ	●	●	●					ニラと椎茸の味噌汁	●	●	●			
	野菜サラダ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●			
昼食	かき揚げ丼	●	●	●					ハッシュドビーフ	●	●	●					チャーハン	●	●	●					キーマカレー	●	●	●			
	鶏肉のカチャトラ	●	●	●					クリーミーコロッケ	●	●	●		●	●	回鍋肉	●	●	●					肉入りコロッケ	●	●	●				
	メンチカツ	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●					ミニ春巻き	●	●	●					野菜サラダ	●	●	●			
	さつま芋サラダ	●	●	●					オニオンスープ	●	●	●					インゲンのピーナッツ和え	●	●	●			●		コーンとわかめのスープ	●	●	●			
	茄子と油揚げの味噌汁	●	●	●					オレンジ	●	●	●					わかめと豆腐の味噌汁	●	●	●					オレンジ	●	●	●			
夕食	豚肉の生姜焼き	●	●	●					ハンバーグ(キノコホワイトソース)	●	●	●					鶏肉の唐揚げ(チリマヨ)	●	●	●					ハムカツ	●	●	●			
	チーズはんぺんフライ	●	●	●					白身魚フライ	●	●	●					さわらの照焼き	●	●	●					BBQチキン	●	●	●			
	蒸し鶏のナムル	●	●	●					コーンバター	●	●	●					キャベツのマリネ	●	●	●					小松菜のお浸し	●	●	●			
	ガーリックポテト	●	●	●					フライドポテト	●	●	●					海苔ポテト	●	●	●					フライドポテト	●	●	●			
	ジャンボ肉しゅうまい	●	●	●					ショートスパナボリタン	●	●	●					ソース焼きそば	●	●	●					ショート明太スパ	●	●	●			



※仕入れの都合により、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承ください。