平成30年7月食堂メニューアレルゲン表

（注）下のメニューはあくまでも予定です。仕入れ等の事情により、食材等が変更になる場合があります。 アレルギーについてご相談がある方は、「アレルギーに関するアンケート」をご提出の上、お手数ですが団体の代表者を通じて、あらかじめ食堂事務室（TEL：019-688-4417）までご連絡いただきますようお願い致します。

●：原材料として含む　　△：製造工程において混入する可能性があるもの

	NO. 1							
	1日、7日、13日、19日、25日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	ごはん							
	食パン	●	△	●				
	おかゆ							
	味噌汁							
	すまし汁							
	竹輪の磯辺揚げ	●	●	△			△	△
	ツナとインゲンの胡麻和え	●						
	切干大根の煮物	●						
	日替わりマヨサラダ	●	●					
	野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●						
	漬け物	●						
	小梅	●						
	ジャム							
	マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●				
昼食	ごはん							
	盛岡じゃじゃめん	●						
	ゆかりごはん							
	味噌汁							
	中華スープ(卵スープ)		●					
	白身フライ	●						
	揚げ茄子のおひたし	●						
	温野菜							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	（２種類）	●						
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				
夕食	ごはん							
	ゆかりごはん							
	冷製パスタ　和風	●						
	味噌汁							
	すまし汁							
	ピーマンの肉詰フライ	●	●	△				
	鯖竜田甘酢あんかけ	●						
	豚挽肉と大根の旨煮	●						
	野菜サラダ(キャベツ)							
	コロコロ胡瓜							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				

	NO. 2							
	2日、8日、14日、20日、26日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	ごはん							
	食パン	●	△	●				
	おかゆ							
	味噌汁							
	中華スープ							
	ミートコロッケ	●	●	●				
	大根サラダ	●						
	ひじきの煮物	●						
	日替わりマヨサラダ	●	●					
	野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●						
	漬け物	●						
	小梅	●						
	ジャム							
	マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●				
昼食	ごはん							
	マーボー飯	●						
	ゆかりごはん							
	味噌汁							
	すまし汁							
	揚げシューマイ甘酢あん	●	△	●			△	△
	キャベツのおかか和え	●						
	温野菜							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	（２種類）	●						
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				
夕食	ごはん							
	ゆかりごはん							
	冷製パスタ　イタリアン	●						
	味噌汁							
	中華スープ							
	豚肉の中華炒め	●						
	いわしフライ	●						
	豆腐サラダ							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	プチトマト							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				

	NO. 3							
	3日、9日、15日、21日、27日、31日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	ごはん							
	食パン	●	△	●				
	おかゆ							
	味噌汁							
	すまし汁							
	プレーンオムレツ		●					
	春雨サラダ							
	切干大根の煮物	●						
	日替わりマヨサラダ	●	●					
	野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●						
	漬け物	●						
	小梅	●						
	ジャム							
	マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●				
昼食	ごはん							
	冷やしたぬきうどん	●						
	ゆかりごはん							
	味噌汁							
	中華スープ							
	キャベツメンチカツ	●		●				
	わかめの酢の物	●						
	温野菜							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	（２種類）	●						
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				
夕食	ごはん							
	ゆかりごはん							
	冷製パスタ　和風	●						
	味噌汁							
	すまし汁							
	肉団子の酢豚風	●	●	●				
	イカカツ	●						
	かぼちゃサラダ	●	●					
	野菜サラダ(キャベツ)							
	コロコロ胡瓜							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				

	NO. 4							
	4日、10日、16日、22日、28日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	ごはん							
	食パン	●	△	●				
	おかゆ							
	味噌汁							
	中華スープ							
	竹輪の磯辺揚げ	●	●	△			△	△
	ツナとインゲンの胡麻和え	●						
	ひじきの煮物	●						
	日替わりマヨサラダ	●	●					
	野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●						
	漬け物	●						
	小梅	●						
	ジャム							
	マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●				
昼食	ごはん							
	ハヤシライス	●		●				
	ゆかりごはん							
	味噌汁							
	すまし汁							
	白身フライ	●						
	揚げ茄子のおひたし	●						
	温野菜							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	（２種類）	●						
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				
夕食	ごはん							
	ゆかりごはん							
	冷製パスタ　イタリアン	●						
	味噌汁							
	中華スープ							
	チキンカツ	●	●	●				
	さばの南蛮漬け	●						
	豚挽肉と大根の旨煮	●						
	野菜サラダ(キャベツ)							
	プチトマト							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				

	NO. 5							
	5日、11日、17日、23日、29日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	ごはん							
	食パン	●	△	●				
	おかゆ							
	味噌汁							
	すまし汁							
	ミートコロッケ	●	●	●				
	春雨サラダ							
	切干大根の煮物	●						
	日替わりマヨサラダ	●	●					
	野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●						
	漬け物	●						
	小梅	●						
	ジャム							
	マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●				
昼食	ごはん							
	冷やしソーメン	●						
	ゆかりごはん							
	味噌汁							
	中華スープ							
	揚げギョーザ	●		△				
	キャベツのおかか和え	●						
	温野菜							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	（２種類）	●						
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				
夕食	ごはん							
	ゆかりごはん							
	冷製パスタ　和風	●						
	味噌汁							
	すまし汁							
	煮込みハンバーグ和風	●		●				
	アジフライ	●						
	豆腐サラダ							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	コロコロ胡瓜							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				

	NO. 6							
	6日、12日、18日、24日、30日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	ごはん							
	食パン	●	△	●				
	おかゆ							
	味噌汁							
	中華スープ							
	プレーンオムレツ		●					
	大根サラダ	●						
	ひじきの煮物	●						
	日替わりマヨサラダ	●	●					
	野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●						
	漬け物	●						
	小梅	●						
	ジャム							
	マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●				
昼食	ごはん							
	豚丼	●						
	ゆかりごはん							
	味噌汁							
	すまし汁							
	野菜コロッケ	●	●	●				
	わかめの酢の物	●						
	温野菜							
	野菜サラダ(キャベツ)							
	ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	（２種類）	●						
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				
夕食	ごはん							
	ゆかりごはん							
	冷製パスタ　イタリアン	●						
	味噌汁							
	中華スープ							
	ミートボールの甘辛煮	●	●	●				
	ホッケの塩焼き	△						
	かぼちゃサラダ	●	●					
	野菜サラダ(キャベツ)							
	プチトマト							
	ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●				

※（注1）フリードリンク（オレンジジュース・ウーロン茶・緑茶・牛乳・コーヒー）

※（注2）ドレッシング（マヨネーズ、フレンチドレッシング、青じそドレッシング、梅じそドレッシング）

国立岩手山青少年交流の家