9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

朝食

	NO. 1								NO. 2								NO. 3							
	1日、7日、13日、19日、25日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	2日、8日、14日、20日、26日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	3日、9日、15日、21日、27日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	ごはん								ごはん								ごはん							
	食パン	●	△	●					食パン	●	△	●					食パン	●	△	●				
	おかゆ								おかゆ								おかゆ							
	味噌汁								味噌汁								味噌汁							
	すまし汁								中華スープ								すまし汁							
	湯豆腐								湯豆腐								湯豆腐							
	ミートコロッケ	●	●	●					オムレツ			●					竹輪の磯辺揚げ	●	●	△			△	△
	春雨中華サラダ	●							大根ナムル	●							インゲンのマヨ和え		●					
	切干大根	●							ひじきの煮物	●							切干大根	●						
	野菜サラダ								野菜サラダ								野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	漬け物	●							漬け物	●							漬け物	●						
	小梅	●							小梅	●							小梅	●						
	ジャム								ジャム								ジャム							
	マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●				

	NO. 4								NO. 5								NO. 6							
	4日、10日、16日、22日、28日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	5日、11日、17日、23日、29日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	6日、12日、18日、24日、30日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	ごはん								ごはん								ごはん							
	食パン	●	△	●					食パン	●	△	●					食パン	●	△	●				
	おかゆ								おかゆ								おかゆ							
	味噌汁								味噌汁								味噌汁							
	中華スープ								すまし汁								中華スープ							
	湯豆腐								湯豆腐								湯豆腐							
	ミートコロッケ	●	●	●					オムレツ		●						竹輪の磯辺揚げ	●	●	△			△	△
	大根ナムル	●							春雨中華サラダ	●							インゲンのマヨ和え		●					
	ひじきの煮物	●							切干大根	●							ひじきの煮物	●						
	野菜サラダ								野菜サラダ								野菜サラダ							
	ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●					
	納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	漬け物	●							漬け物	●							漬け物	●						
	小梅	●							小梅	●							小梅	●						
	ジャム								ジャム								ジャム							
	マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●				
	フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●				

昼食

	NO. 1								NO. 2								NO. 3							
	1日、7日、13日、19日、25日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	2日、8日、14日、20日、26日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	3日、9日、15日、21日、27日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	ごはん								ごはん								ごはん							
	盛岡じゃじゃめん	●							キムチ豚丼	●						●	わかめたぬきうどん	●						
	ゆかりごはん								ゆかりごはん								ゆかりごはん							
	味噌汁								味噌汁								味噌汁							
	中華スープ(卵スープ)		●						すまし汁								中華スープ							
	アジフライ	●							揚げシューマイ甘酢あん	●	△	●			△	△	キャベツメンチカツ	●		●				
	揚げ茄子のお浸し	●							わかめときのこの和え物	●		●					オクラのおかか和え	●						
	温野菜								温野菜								温野菜							
	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●							漬け物	●							漬け物	●						
	（２種類）	●							（２種類）	●							（２種類）	●						
	フルーツデザート								フルーツデザート								フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●				

	NO. 4								NO. 5								NO. 6							
	4日、10日、16日、22日、28日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	5日、11日、17日、23日、29日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	6日、12日、18日、24日、30日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	ごはん								ごはん								ごはん							
	きのこハヤシライス	●		●					野菜味噌ラーメン	●	●						中華丼	●						
	ゆかりごはん								ゆかりごはん								ゆかりごはん							
	味噌汁								味噌汁								味噌汁							
	すまし汁								中華スープ								すまし汁							
	白身フライ	●							揚げギョーザ	●		△					ハムカツ	●	△	●				
	揚げ茄子のお浸し	●							わかめときのこの和え物	●		●					オクラのおかか和え	●						
	温野菜								温野菜								温野菜							
	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●				
	ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●							漬け物	●							漬け物	●						
	（２種類）	●							（２種類）	●							（２種類）	●						
	フルーツデザート								フルーツデザート								フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●				

夕食

	NO. 1								NO. 2								NO. 3							
	1日、7日、13日、19日、25日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	2日、8日、14日、20日、26日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	3日、9日、15日、21日、27日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	ごはん								ごはん								ごはん							
	ゆかりごはん								ゆかりごはん								ゆかりごはん							
	パスタソテー　トマト	●							パスタソテー　和風	●							パスタソテー　ペペロン	●						
	味噌汁								味噌汁								味噌汁							
	すまし汁								中華スープ								すまし汁							
	チキンカツ	●	●	●					ミートボールのトマト煮	●	●	●					豚肉とにんにくの芽炒め	●						
	鯖の甘酢あん	●							いわしフライ	●							イカカツ	●						
	高野豆腐の含め煮	●							南瓜のあんかけ	●							がんもの含め煮	●						
	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	温野菜								温野菜								温野菜							
	ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●							漬け物	●							漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●					日替わりカレー	●		●					日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート								フルーツデザート								フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●				

	NO. 4								NO. 5								NO. 6							
	4日、10日、16日、22日、28日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	5日、11日、17日、23日、29日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	6日、12日、18日、24日、30日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	ごはん								ごはん								ごはん							
	ゆかりごはん								ゆかりごはん								ゆかりごはん							
	パスタソテー　トマト	●							パスタソテー　和風	●							パスタソテー　ペペロン	●						
	味噌汁								味噌汁								味噌汁							
	中華スープ								すまし汁								中華スープ							
	ピーマンの肉詰フライ	●	●	△					肉団子の南蛮あんかけ	●	●	●					豚肉ペッパーソテー	●						
	さばの南蛮漬け	●							サワラの西京焼き								鮭フライ	●						
	高野豆腐の含め煮	●							南瓜のあんかけ	●							がんもの含め煮	●						
	コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	温野菜								温野菜								温野菜							
	ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●						ドレッシング（注２）	●	●					
	漬け物	●							漬け物	●							漬け物	●						
	日替わりカレー	●		●					日替わりカレー	●		●					日替わりカレー	●		●				
	フルーツデザート								フルーツデザート								フルーツデザート							
	フリードリンク(注1)			●					フリードリンク(注1)			●					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