1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								朝食
	食パン	●	△	●					
	おかゆ								
	味噌汁								
	すまし汁								
	オムレツ		●						
	ベーコン野菜ソテー		●	●					
	春雨中華	●							
	切り干し大根	●							
	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								昼食
	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)		●						
	揚げギョーザ	●		△					
	パンプキンサラダ	●	●	●					
	温野菜								
	コールスロー								
	パスタサラダ	●	●	●					
	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								夕食
	炊き込みご飯	●							
	マッシュポテト	●	●	●					
	味噌汁								
	すまし汁								
	肉団子の酢豚風煮	●	●	●					
	アジフライ	●							
	湯豆腐								
	コールスロー								
	温野菜								
	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								朝食
	食パン	●	△	●					
	おかゆ								
	味噌汁								
	中華スープ								
	コロッケ	●	●	●					
	メンマとごぼうの中華炒め	●							
	大根のナムル	●							
	ひじきの煮物	●							
	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								昼食
	麻婆豆腐飯（四川風）	●							
	ゆかりごはん								
	味噌汁								
	すまし汁								
	白身フライ	●							
	ペッパーポテト								
	温野菜								
	コールスロー								
	パスタサラダ	●	●	●					
	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								夕食
	ゆかりごはん								
	マッシュポテト	●	●	●					
	味噌汁								
	中華スープ								
	チキンカツ	●	●	●					
	サワラの照り焼き	●							
	大根の田楽	●							
	コールスロー								
	温野菜								
	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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
朝食	ごはん								朝食
	食パン	●	△	●					
	おかゆ								
	味噌汁								
	すまし汁								
	竹輪の磯辺揚げ	●	●	△			△	△	
	ツナとインゲンのサラダ		●						
	春雨中華	●							
	高野豆腐の煮物	●							
	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								昼食
	野菜みそラーメン	●	●						
	ゆかりごはん								
	味噌汁								
	中華スープ								
	メンチカツ	●		●					
	小松菜の和え物	●							
	温野菜								
	コールスロー								
	パスタサラダ	●	●	●					
	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								夕食
	炊き込みご飯	●							
	マッシュポテト	●	●	●					
	味噌汁								
	すまし汁								
	ハンバーグ和風ソース	●		●					
	さばの塩焼き								
	がんもの煮物	●							
	コールスロー								
	温野菜								
	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、31日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
朝食	ごはん								朝食
	食パン	●	△	●					
	おかゆ								
	味噌汁								
	中華スープ								
	オムレツ		●						
	ベーコン野菜ソテー		●	●					
	大根のナムル	●							
	ひじきの煮物	●							
	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								昼食
	豚肉のスタミナ丼	●							
	ゆかりごはん								
	味噌汁								
	すまし汁								
	揚げシューマイ	●	△	●			△	△	
	パンプキンサラダ	●	●	●					
	温野菜								
	コールスロー								
	パスタサラダ	●	●	●					
	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								夕食
	ゆかりごはん								
	マッシュポテト	●	●	●					
	味噌汁								
	中華スープ								
	甘辛肉団子	●	●	●					
	イカカツ	●							
	湯豆腐								
	コールスロー								
	温野菜								
	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								朝食
	食パン	●	△	●					
	おかゆ								
	味噌汁								
	すまし汁								
	コロッケ	●	●	●					
	メンマとごぼうの中華炒め	●							
	春雨中華	●							
	切り干し大根	●							
	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								昼食
	野菜塩ラーメン	●	●						
	ゆかりごはん								
	味噌汁								
	中華スープ								
	白身フライ	●							
	ペッパーポテト								
	温野菜								
	コールスロー								
	パスタサラダ	●	●	●					
	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								夕食
	炊き込みご飯	●							
	マッシュポテト	●	●	●					
	味噌汁								
	すまし汁								
	茄子の肉詰めフライ	●	●	△					
	ホッケの塩焼き	△							
	大根の田楽	●							
	コールスロー								
	温野菜								
	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								朝食
	食パン	●	△	●					
	おかゆ								
	味噌汁								
	中華スープ								
	竹輪の磯辺揚げ	●	●	△			△	△	
	ツナとインゲンのサラダ		●						
	大根のナムル	●							
	高野豆腐の煮物	●							
	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								昼食
	かき揚げ丼	●							
	ゆかりごはん								
	味噌汁								
	すまし汁								
	コーンコロッケ	●	●	●					
	小松菜の和え物	●							
	温野菜								
	コールスロー								
	パスタサラダ	●	●	●					
	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								夕食
	ゆかりごはん								
	マッシュポテト	●	●	●					
	味噌汁								
	中華スープ								
	豚肉の中華炒め	●							
	さばの南蛮漬け	●							
	がんもの煮物	●							
	コールスロー								
	温野菜								
	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