

# 1-3月メニューアレルギー表



NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
1月 (1・7・13・19・25・31)	1月 (2・8・14・20・26)	1月 (3・9・15・21・27)	1月 (4・10・16・22・28)	1月 (5・11・17・23・29)	1月 (6・12・18・24・30)
2月 (6・12・18・24・30)	2月 (1・7・13・19・25)	2月 (2・8・14・20・26)	2月 (3・9・15・21・27)	2月 (4・10・16・22・28)	2月 (5・11・17・23)
3月 (2・8・14・20・26)	3月 (3・9・15・21・27)	3月 (4・10・16・22・28)	3月 (5・11・17・23・29)	3月 (6・12・18・24・30)	3月 (1・7・13・19・25・31)

## 朝食

オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子
白身フライ	ホキ塩焼き	サバの塩焼き	白身フライ	ホキ塩焼き	サバの塩焼き
ウインナー	蒸し焼売	ミートボール	ウインナー	蒸し焼売	ミートボール
卵の花	ひじき煮	切干大根	卵の花	ひじき煮	切干大根
玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	ごぼうの味噌汁

ごはん ・ 納豆 ・ 海苔佃煮 ・ ゆかり ・ 漬物 ・ コールスロー ・ フリードリンク

## 昼食

コーンフライ	アジフライ	ピーマン肉詰めフライ	コーンフライ	アジフライ	ピーマン肉詰めフライ
大根と牛すじの煮物	豚肉入り野菜炒め	ツナと野菜の炒め	肉豆腐	豚肉入り野菜炒め	ツナと野菜の炒め
キャベツのペペロンソテー	青菜のお浸し	厚揚げの煮物	キャベツのペペロンソテー	青菜のお浸し	厚揚げの煮物
マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ
わかめうどん	塩ラーメン	けんちんうどん	醤油ラーメン	塩だしうどん	味噌ラーメン
パイナップル&みかん缶	黒糖ゼリー	パイナップル&みかん缶	黒糖ゼリー	パイナップル&みかん缶	黒糖ゼリー

ごはん ・ 海苔佃煮 ・ ゆかり ・ 漬物 ・ コールスロー ・ フリードリンク

## 夕食

チャプチェ	バジタブルピラフ	ナポリタンパスタ	ソース焼きそば	わかめご飯	ガーリックパスタ
ささみしそ巻きフライ	メンチカツ	サーモンフライ	ささみしそ巻きフライ	メンチカツ	サーモンフライ
白菜のうま煮	野菜とチキンの中華煮	こんにゃくの甘辛炒め	白菜のうま煮	野菜とチキンの中華煮	こんにゃくの甘辛炒め
ごぼうのイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ
大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁
ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー
ミニたい焼き	プチクレープ (いちご)	ヨーグルト (アロエ)	ミニたい焼き	プチクレープ (いちご)	ヨーグルト (アロエ)

ごはん ・ 海苔佃煮 ・ ゆかり ・ 漬物 ・ コールスロー ・ フリードリンク