

2019年度 札幌市青少年山の家 通常食メニュー【04/01~11/10】 7大アレルギー

カテゴリ	月曜日～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	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに				
朝食	主菜1	チキンカツ	●	●	●				ポイルウインナー										サケの塩こうじ焼き									
	主菜2	スクランブルエッグ		●	●				スクランブルエッグ		●	●							スクランブルエッグ		●	●						
	副菜1	菜の花ともやしのナムル							マカロニサラダ	●	●	●							ほうれん草とコーンソテー									
	副菜2	大学芋	●						チキンナゲット	●	●	●							ごぼうサラダ	●	●	●						
	汁物	白菜と油揚げの味噌汁							高野豆腐と長ねぎの味噌汁										わかめスープ									
	デザート	フルーツカクテル							フルーツカクテル										フルーツカクテル									
	サラダ1	キャベツ							キャベツ										キャベツ									
	サラダ2	スナップえんどう							スナップえんどう										スナップえんどう									
	サラダ3	コーン							コーン										コーン									
	ドレッシング	すりおろし人参ドレッシング							すりおろし人参ドレッシング										すりおろし人参ドレッシング									
	エルドレッシング	エルドレッシングイタリアン							エルドレッシングイタリアン										エルドレッシングイタリアン									
	漬物	たくあん	●						たくあん	●									たくあん	●								
	主食1	ご飯							ご飯										ご飯									
その他	ふりかけさけ風味	●		●				ふりかけさけ風味	●		●							ふりかけさけ風味	●		●							
	味付け海苔	●		●				味付け海苔	●		●			●				味付け海苔	●		●				●			
	納豆	●		●				納豆	●		●							納豆	●		●							
主食2	パン	●	●	●				パン	●	●	●							パン	●	●	●							
	イチゴジャム							イチゴジャム										イチゴジャム										
	マーガリン			●				マーガリン			●							マーガリン			●							
ドリンク	牛乳			●				牛乳			●							牛乳			●							
昼食	主食	ご飯						サケわかめご飯										五目ご飯	●									
	麺類	冷やし担担うどん	●					冷やし担担めん	●	●								冷やし担担めん	●									
	主菜1	白身魚のフライ	●					鶏肉のガーリック焼き	●									ちくわの磯辺揚げ	●	●								
	主菜2	鶏肉と野菜炒め	●					野菜コロッケ	●	●	●							もやしと菜の花のからし和え	●									
	副菜1	肉じゃが(牛肉)	●					大根と肉団子煮	●		●							揚げシュウマイ	●									
	副菜2	春雨サラダ	●					オニオンリング	●		●							ポテトサラダ	●	●	●							
	デザート	オレンジ						オレンジ										オレンジ										
	サラダ1	キャベツ						キャベツ										キャベツ										
	サラダ2	ヤングコーン						ヤングコーン										ヤングコーン										
	サラダ3	海草サラダ						海草サラダ										海草サラダ										
ドレッシング	すりおろし人参ドレッシング						すりおろし人参ドレッシング										すりおろし人参ドレッシング											
エルドレッシング	エルドレッシングイタリアン						エルドレッシングイタリアン										エルドレッシングイタリアン											
漬物	たくあん	●					たくあん	●									たくあん	●										
夕食	主菜1	デミハンバーグ	●		●			メンチカツ	●		●							てりやきミートボール	●		●							
	主菜2	鶏の竜田揚げ	●	●				さばの煮付け	●									豆腐ハンバーグ	●	●	●							
	主菜3	いかカツ	●					春巻き	●									かぼちゃのそぼろ煮	●									
	副菜1	きんぴらごぼう	●					白菜の塩こんぶ和え	●									豚肉と野菜ソテー	●									
	副菜2	皮付きポテト揚げ	●					皮付きポテト揚げ	●									皮付きポテト揚げ	●									
	麺類	ラーメンサラダ	●	●				豚しゃぶうどん	●									ペペロンチーノスパゲティ	●									
	汁物	玉ねぎと葉大根の味噌汁						野菜スープ										小松菜と人参の味噌汁										
	デザート	いちごゼリー						いちごゼリー										いちごゼリー										
	サラダ1	キャベツ						キャベツ										キャベツ										
	サラダ2	ブロッコリー						ブロッコリー										ブロッコリー										
サラダ3	ミックスベジタブル						ミックスベジタブル										ミックスベジタブル											
ドレッシング	すりおろし人参ドレッシング						すりおろし人参ドレッシング										すりおろし人参ドレッシング											
エルドレッシング	エルドレッシングイタリアン						エルドレッシングイタリアン										エルドレッシングイタリアン											
漬物	たくあん	●					たくあん	●									たくあん	●										
ご飯	ご飯						ご飯										ご飯											
卓上調味料	しょう油	●																										
卓上調味料	ソース																											

※7大アレルギーのそば・落花生・カニの食材及び成分は、使用しておりません。また、サラダ・フルーツ・牛乳以外は、生食を提供しておりません。
 ※調理器具及び食器類は、食物アレルギーによって使い分けをしていません。