

平成28年度 札幌市青少年山の家 通常食メニュー【11～3月】 7大アレルゲン

カテゴリ	月曜日～金曜日	7大アレルゲン							土曜日	7大アレルゲン							日曜日	7大アレルゲン										
		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	そばの味噌煮							ほっけの西京漬け焼き										さんまフライ									
	主菜2	スクランブルエッグ		●	●				だし巻きたまご	●	●	●							オムレツ	●	●							
	副菜1	五目きんぴら	●						コーンポテトソテー										マカロニサラダ	●	●	●						
	副菜2	スパゲツティサラダ	●	●					ごぼうと大根のサラダ	●	●								大根とじゃが芋の煮物	●								
	汁物	豆腐とわかめの味噌汁							キャベツと油揚げの味噌汁										玉ねぎと椎茸の味噌汁									
	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	きゅうり							きゅうり										きゅうり									
	サラダ4	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	ノンオイル青じそ	●						ノンオイル青じそ	●									ノンオイル青じそ	●								
		フレンチ(白)		●					フレンチ(白)		●								フレンチ(白)		●							
	漬物	梅干し							梅干し										梅干し									
		たくあん							たくあん										たくあん									
	主食1	ご飯							ご飯										ご飯									
	主食2	パン	●	●	●				パン	●	●	●							パン	●	●	●						
主食3	コーンフレーク	●						コーンフレーク	●									コーンフレーク	●									
その他	納豆	●						納豆	●									納豆	●									
	のりゴマふりかけ	●						のりゴマふりかけ	●									のりゴマふりかけ	●							●		
	味付けのり	●		●				味付けのり	●		●							味付けのり	●		●							
	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	●									
飲み物	牛乳			●				牛乳			●							牛乳			●							
昼食	主食	チキンカレー	●					さつまいもご飯	●									ずき焼き丼	●									
	麺類	塩焼きそば	●	●				きのこうどん	●		●							和風ラーメン	●	●								
	主菜1	野菜コロッケ	●	●	●			さんま蒲焼	●									ポテトと鮭のホクホク和え	●		●							
	主菜2	はるさめサラダ	●	●	●			パンパンジー	●									揚げシューマイのガーリック風味	●	●	●							
	副菜	バターコーン			●			ちくわの磯部揚げ	●	●								かぼちゃのあんかけ	●									
	汁物	じゃが芋と人参のスープ	●					大根と枝豆のスープ	●									はるさめと長ねぎのスープ	●									
	デザート	オレンジ						グレープフルーツ(ルビー)										グレープフルーツ(ルビー)										
	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	アスパラ						アスパラ										アスパラ										
	サラダ4	海草サラダ						海草サラダ										海草サラダ										
	ドレッシング	ノンオイル青じそ	●					ノンオイル青じそ	●									ノンオイル青じそ	●									
		フレンチ(白)		●				フレンチ(白)		●								フレンチ(白)		●								
	漬物	さくら漬						さくら漬										さくら漬										
	ご飯	ご飯						ご飯										ご飯										
夕食	主菜1	やわらかトンカツ	●	●	●			ハンバーグ和風あんかけ	●		●							鶏のから揚げ酢豚風	●	●								
	主菜2	肉じゃが(牛肉)	●					ササミしそ巻きフライ	●	●								いかと大根の旨煮	●									
	主菜3	アスパラとキャベツのソテー	●					湯豆腐	●									アジフライ	●									
	副菜1	シューマイの磯部揚げ	●	●	●			チリコンカン	●									ごぼうの中華サラダ	●									
	副菜2	フライドポテト	●					フライドポテト	●									フライドポテト	●									
	麺類	和風パスタ	●	●				ソース焼きそば	●	●								焼うどんジンギスカン風	●									
	汁物	もやしとエノキのスープ	●					キャベツと人参のスープ	●									わかめと玉ねぎのスープ	●									
	デザート	青りんごゼリー						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	カリフォルニアミックス						カリフォルニアミックス										カリフォルニアミックス										
	サラダ3	コーン						コーン										コーン										
	サラダ4	水菜						水菜										水菜										
	ドレッシング	ノンオイル青じそ	●					ノンオイル青じそ	●									ノンオイル青じそ	●									
		フレンチ(白)		●				フレンチ(白)		●								フレンチ(白)		●								
	漬物	はりはり漬						はりはり漬										はりはり漬										
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-のそば・落花生・カニの食材及び成分は、使用していません。また、サラダ・フルーツ・牛乳以外は、生食を提供していません。  
 ※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。