とちぎ海浜自然の家　　秋メニュー　７大アレルゲン表（2023年）

	月曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	火曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	水曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	木曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	金曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	土曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	日曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食																																																										
	ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯							
	バターロール	●	●	●					バターロール	●	●	●					バターロール	●	●	●					バターロール	●	●	●					バターロール	●	●	●					バターロール	●	●	●					バターロール	●	●	●				
	玉葱と椎茸の味噌汁								キャベツとわかめの味噌汁								いんげんとじゃが芋の味噌汁								キャベツとわかめの味噌汁								玉葱と椎茸の味噌汁								キャベツとわかめの味噌汁								いんげんとじゃが芋の味噌汁							
	スクランブルエッグ	●	●	●					厚焼き玉子	●	●	●					プレーンオムレツ	●	●	●					ミックススクランブルエッグ	●	●	●					ミートオムレツ	●	●	●					厚焼き玉子	●	●	●					プレーンオムレツ	●	●	●				
	チキンナゲット	●	●	●					白身魚フライ	●							ボイルウインナー			●					コロッケ	●	●	●					チキンナゲット	●	●	●					白身魚フライ	●							ボイルウインナー			●				
	ひじき煮	●							きんぴらごぼう	●							切干大根煮	●							れんこんきんぴら	●							ひじき煮	●							きんぴらごぼう	●							切干大根煮	●						
	納豆	●							納豆	●							納豆	●							納豆	●							納豆	●							納豆	●							納豆	●						
	コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	ヤングコーン								枝豆								ヤングコーン								枝豆								ヤングコーン								枝豆								ヤングコーン							
	ふりかけ（かつお）	●	●	●					ふりかけ（かつお）	●	●	●					ふりかけ（かつお）	●	●	●					ふりかけ（かつお）	●	●	●					ふりかけ（かつお）	●	●	●					ふりかけ（かつお）	●	●	●					ふりかけ（かつお）	●	●	●				
	ふりかけ（たまご）	●	●	●					ふりかけ（たまご）	●	●	●					ふりかけ（たまご）	●	●	●					ふりかけ（たまご）	●	●	●					ふりかけ（たまご）	●	●	●					ふりかけ（たまご）	●	●	●					ふりかけ（たまご）	●	●	●				
	グレープフルーツ								ヨーグルト			●					オレンジ								ヨーグルト			●					グレープフルーツ								ヨーグルト			●					オレンジ							
	ジャム								ジャム								ジャム								ジャム								ジャム								ジャム								ジャム							
	マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●				
	牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●				
	オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース							
	お茶								お茶								お茶								お茶								お茶								お茶								お茶							
昼食																																																							
	ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯							
	味噌ラーメン	●	●						ポークカレー	●		●					けんちんうどん	●							チキンカレー	●		●					味噌ラーメン	●	●						ポークカレー	●		●					けんちんうどん	●						
	食パン	●		●					バタールバケット	●							食パン	●		●					バタールバケット	●							食パン	●		●					バタールバケット	●							食パン	●		●				
	チキンソテー狩人風	●	●	●					さばの塩焼き								牛肉のウエスタン	●	●	●					秋野菜の酢豚風炒め	●							チキンソテー狩人風	●	●	●					イカ野菜炒め								牛肉のウエスタン	●	●	●				
	メンチカツ	●		●					レンコン肉詰めフライ	●							さばカレーカツ	●							まぐろカツ	●	●						メンチカツ	●		●					レンコン肉詰めフライ	●							さばカレーカツ	●						
	じゃが芋のにんにくおかか和え	●							さつまいものレモン煮								コーンバター風味			●					じゃが芋のにんにくおかか和え	●							さつまいものレモン煮								コーンバター風味			●					さつまいものレモン煮							
	コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	スナップエンドウ								わかめ								スナップエンドウ								わかめ								スナップエンドウ								わかめ								スナップエンドウ							
	プチシュー（カスタード＆チョコ）★	●	●	●					クレープ（イチゴ）★	●	●	●					プチシュー（カスタード＆チョコ）★	●	●	●					クレープ（イチゴ）★	●	●	●					プチシュー（カスタード＆チョコ）★	●	●	●					クレープ（イチゴ）★	●	●	●					プチシュー（カスタード＆チョコ）★	●	●	●				
	ジャム								ジャム								ジャム								ジャム								ジャム								ジャム								ジャム							
	マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●					マーガリン			●				
	牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●				
	オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース							
	お茶								お茶								お茶								お茶								お茶								お茶								お茶							
夕食																																																							
	ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯								ご飯							
	もやしとインゲンの味噌汁								小松菜と人参の味噌汁								玉ねぎとわかめの味噌汁								小松菜と人参の味噌汁								もやしとインゲンの味噌汁								小松菜と人参の味噌汁								玉ねぎとわかめの味噌汁							
	ハンバーグ	●		●					鶏の唐揚げ	●	●	●					メンチカツ	●		●					鶏ももの照り焼き	●							ハンバーグ	●		●					鶏の唐揚げ	●	●	●					メンチカツ	●		●				
	アジフライ	●							水餃子	●							肉団子の甘酢	●	●	●					春巻き	●					●		アジフライ	●							水餃子	●							肉団子の甘酢	●	●	●				
	クリームシチュー	●		●			●		ハムカツ	●	●	●					蒸し焼売	●		●					白身魚の一口竜田揚げ	●							クリームシチュー	●		●			●		ハムカツ	●	●	●					蒸し焼売	●		●				
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ								麻婆春雨	●							キャベツ・ツナコーン炒め								回鍋肉								イカとブロッコリーのペペロンチーノ								麻婆春雨	●							キャベツ・ツナコーン炒め							
	フライドポテト（塩味）								蒸しさつま芋								フライドポテト（のり塩味）								蒸しさつま芋								フライドポテト（塩味）								蒸しさつま芋								フライドポテト（のり塩味）							
	コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー								コールスロー							
	春雨サラダ								ポテトサラダ	●	●	●					マカロニサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					春雨サラダ								ポテトサラダ	●	●	●					マカロニサラダ	●	●	●				
	プリン★			●					ぶどうorりんごゼリー★								プリン★			●					ぶどうorりんごゼリー★								プリン★			●					ぶどうorりんごゼリー★								プリン★			●				
	牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●				
	オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース								オレンジジュース							
	お茶								お茶								お茶								お茶								お茶								お茶								お茶							

調味料		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	イタリアンドレッシング							
	青じそドレッシング	●						
	フレンチドレッシング		●					
	しょうゆ	●						
	ソース							
	ケチャップ							

※食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

※マークの意味は、各料理に使用する食材の７大アレルゲンについて「●：該当する」です。※上記のマークに関わらず、厨房での調理上、コンタミネーション（混入）の可能性がございます。