とちぎ海浜自然の家　　冬メニュー　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	●	●	●				
	玉葱と油揚げの味噌汁								キャベツとわかめの味噌汁								いんげんと油揚げの味噌汁								玉葱と油揚げの味噌汁								キャベツとわかめの味噌汁								人参と油揚げの味噌汁								いんげんと油揚げの味噌汁							
	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	●	●	●					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	●	●	●					目玉焼き		●	●				
	ミートボール	●	●	●					ボイルウインナー	●	●	●					白身魚フライ	●							ミートボール	●	●	●					ボイルウインナー	●	●	●					チキンナゲット	●	●	●					ボイルウインナー	●	●	●				
	きんぴらごぼう	●							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	●							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							
	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）	●	●	●				
	オレンジ								グレープフルーツ								ヨーグルト			●					オレンジ								グレープフルーツ								オレンジ								ヨーグルト			●				
	いちご&マーガリン			●					いちご&マーガリン			●					いちご&マーガリン			●					いちご&マーガリン			●					いちご&マーガリン			●					いちご&マーガリン			●					いちご&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	●						
	イカ野菜炒め								豚肉と野菜の炒め								チャプチェ	●	●						イカ野菜炒め								豚肉と野菜の炒め								チャプチェ	●	●						麻婆ナス	●						
	ピーマン肉詰めフライ	●	●	●					アジフライ	●							野菜コロッケ	●	●	●					ピーマン肉詰めフライ	●	●	●					アジフライ	●							メンチカツ	●		●					野菜コロッケ	●	●	●				
	キャベツとしめじのおかか和え	●							もやしといんげんの香味和え	●							コーンバター風味			●					キャベツとしめじのおかか和え	●							もやしといんげんの香味和え	●							アジアン風ホクホクポテト	●	●						コーンバター風味			●				
	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							
	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							
	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）	●	●	●				
	大福								クレープ（イチゴ）★	●	●	●					大福								クレープ（イチゴ）★	●	●	●					大福								クレープ（イチゴ）★	●	●	●					大福							
	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							
	ごぼうと油揚げのすまし汁	●							オクラと人参のすまし汁	●							玉ねぎとわかめのすまし汁	●							ごぼうと油揚げのすまし汁	●							オクラと人参のすまし汁	●							きのこのすまし汁	●							玉ねぎとわかめのすまし汁	●						
	鶏ももの ネギ塩								ハンバーグ	●		●					チキンカツ	●	●	●					鶏ももの ネギ塩								ハンバーグ	●		●					まぐろカツ	●	●						チキンカツ	●	●	●				
	揚げ餃子	●							水餃子	●							肉団子と白菜	●	●	●					揚げ餃子	●							水餃子	●							肉団子と白菜	●	●	●					水餃子	●						
	蒸しさつま芋								イカカツ	●							蒸し焼売	●		●					蒸しさつま芋								イカカツ	●							蒸し焼売	●		●					イカカツ	●						
	ポトフ	●		●					麻婆春雨	●							キャベツ・ツナコーン炒め								ポトフ	●		●					麻婆春雨	●							イカとブロッコリーのペペロンチーノ								キャベツ・ツナコーン炒め							
	フライドポテト（にんにく塩味）								フライドポテト（のり塩味）								フライドポテト（塩味）								フライドポテト（にんにく塩味）								フライドポテト（のり塩味）								フライドポテト（塩味）								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							
	ポテトサラダ	●	●	●					マカロニサラダ	●	●	●					春雨サラダ								ポテトサラダ	●	●	●					マカロニサラダ	●	●	●					春雨サラダ								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。