令和６年度とちぎ海浜自然の家　8大アレルゲンフリー代替メニュー

	月曜日（A）	火曜日（B）	水曜日（C）	木曜日（A）	金曜日（B）	土曜日（C）	日曜日（B）
朝食							
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁
おかず	ボイルウインナー	ボイルウインナー	ボイルウインナー	ボイルウインナー	ボイルウインナー	ボイルウインナー	ボイルウインナー
おかず	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め
おかず	ひじきの煮物	きんぴらごぼう	切干大根	ひじきの煮物	きんぴらごぼう	切干大根	きんぴらごぼう
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
デザート	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ
飲み物	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶
昼食							
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁
おかず	鶏肉の味噌焼き	チキンソテー	チキンカレー炒め	鶏肉の味噌焼き	チキンソテー	チキンカレー炒め	チキンソテー
おかず	ブロッコリーのおかか和え	栗かぼちゃの含め煮	茄子のなべしき	ブロッコリーのおかか和え	栗かぼちゃの含め煮	茄子のなべしき	栗かぼちゃの含め煮
おかず	いんげんのイタドレ和え	ブロッコリーのイタドレ和え	オクラのイタドレ和え	いんげんのイタドレ和え	ブロッコリーのイタドレ和え	オクラのイタドレ和え	ブロッコリーのイタドレ和え
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
デザート	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)
飲み物	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶
夕食							
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ
おかず	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉味噌焼き	塩肉じゃが	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉味噌焼き	塩肉じゃが	豚肉味噌焼き
おかず	フライドポテト	カレーフライドポテト	海苔ポテト	フライドポテト	カレーフライドポテト	海苔ポテト	カレーフライドポテト
おかず	味噌さつま芋	春雨中華煮	ブロッコリーの酒蒸し	味噌さつま芋	春雨中華煮	ブロッコリーの酒蒸し	春雨中華煮
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
デザート	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)
飲み物	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶	オレンジジュースor水orお茶