とちぎ海浜自然の家　　春メニュー　８大アレルゲン表記　（2025年）

コンパスグループ・ジャパン㈱とちぎ店

月曜日

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食									
主食	ご飯								
主食	食パン	●		●					
汁物	大根の味噌汁								
主菜	厚焼き玉子	●	●						
主菜	白身魚フライ	●							
副菜	切干大根煮	●							
副菜	納豆	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	いちごジャム								
副菜	★ヨーグルト（ナタデココ）			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
昼食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	味噌ラーメン	●	●						
主菜	ハムカツ	●	●	●					
主菜	ツナと野菜の炒め								
副菜	もやしの香味和え								
副菜	スパゲティーサラダ	●	●	●					
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ミニたい焼き	●							
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
夕食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	和風ツナパスタ	●							
汁物	コーン入り中華スープ								
主菜	マグロカツ	●							
	野菜とチキンのトマト煮								
副菜	蒸しさつま芋								
副菜	ミートボールデミグラスソース	●	●	●					
副菜	パンプキンサラダ	●	●	●					
副菜	さくら漬け								
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ゼリー（りんごorぶどう）								
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	青じそドレッシング	●							
	フレンチドレッシング（白）		●						
	イタリアンドレッシング								

火曜日

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食									
主食	ご飯								
主食	食パン	●		●					
汁物	ごぼうの味噌汁								
主菜	スクランブルエッグ	●	●	●					
主菜	ボイルウインナー								
副菜	ひじき煮	●							
副菜	納豆	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	いちごジャム								
副菜	★ヨーグルト（アロエ）			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
昼食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	カレー	●							
主菜	ピーマン肉詰めフライ	●							
主菜	チャプチェ	●							
副菜	青菜のお浸し								
副菜	豆サラダイタリアーノ	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★プリン			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
夕食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	ナポリタンパスタ	●							
汁物	わかめスープ								
主菜	一口豚カツ	●	●	●					
	シュウマイ	●							
副菜	フライドポテト								
副菜	大根のそぼろあん								
副菜	ポテトサラダ	●	●	●					
副菜	つぼ漬け	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ゼリー（りんごorぶどう）								
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	醤油	●							
	中濃ソース								
	ケチャップ								

水曜日

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食									
主食	ご飯								
主食	食パン	●		●					
汁物	大根の味噌汁								
主菜	厚焼き玉子	●	●						
主菜	白身魚フライ	●							
副菜	切干大根煮	●							
副菜	納豆	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ヨーグルト（ナタデココ）			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
昼食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	肉うどん	●							
主菜	チキンカツ	●	●	●					
主菜	和風マーボー茄子	●							
副菜	こんにゃくの甘辛炒め								
副菜	スパゲティーサラダ	●	●	●					
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ミニたい焼き	●							
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
夕食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	和風ツナパスタ	●							
汁物	コーン入り中華スープ								
主菜	ハンバーグ	●		●					
	アジフライ	●							
副菜	キャベツのペペロンソテー								
副菜	白菜のキムチ煮								
副菜	パンプキンサラダ	●	●	●					
副菜	さくら漬け								
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ゼリー（りんごorぶどう）								
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								

木曜日

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食									
主食	ご飯								
主食	食パン	●		●					
汁物	玉葱の味噌汁								
主菜	オムレツ	●	●	●					
主菜	ミートボール	●	●	●					
副菜	卯の花	●							
副菜	納豆	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ヨーグルト（アロエ）			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
昼食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	ハヤシライス	●							
主菜	ピーマン肉詰めフライ	●							
主菜	ツナと野菜の炒め								
副菜	青菜のお浸し								
副菜	豆サラダイタリアーノ	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★プリン			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
夕食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	バジルパスタ	●							
汁物	青菜のすまし汁								
主菜	マグロカツ	●							
	野菜とチキンのトマト煮								
副菜	蒸しさつま芋								
副菜	大根のそぼろあん								
副菜	マカロニサラダ	●	●	●					
副菜	つぼ漬け	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ゼリー（りんごorぶどう）								
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								

金曜日

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食									
主食	ご飯								
主食	食パン	●		●					
汁物	ごぼうの味噌汁								
主菜	スクランブルエッグ	●	●	●					
主菜	白身魚フライ	●							
副菜	ひじき煮	●							
副菜	納豆	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ヨーグルト（ナタデココ）			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
昼食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	味噌ラーメン	●	●						
主菜	ハムカツ	●	●	●					
主菜	和風マーボー茄子	●							
副菜	もやしの香味和え								
副菜	スパゲティーサラダ	●	●	●					
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ミニたい焼き	●							
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
夕食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	ナポリタンパスタ	●							
汁物	わかめスープ								
主菜	ハンバーグ	●		●					
	アジフライ	●							
副菜	フライドポテト								
副菜	白菜のキムチ煮								
副菜	ポテトサラダ	●	●	●					
副菜	さくら漬け								
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ゼリー（りんごorぶどう）								
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								

土曜日

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食									
主食	ご飯								
主食	食パン	●		●					
汁物	大根の味噌汁								
主菜	厚焼き玉子	●	●						
主菜	ボイルウインナー								
副菜	切干大根煮	●							
副菜	納豆	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ヨーグルト（アロエ）			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
昼食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	カレー	●							
主菜	ピーマン肉詰めフライ	●							
主菜	チャプチェ	●							
副菜	青菜のお浸し								
副菜	豆サラダイタリアーノ	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★プリン			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
夕食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	和風ツナパスタ	●							
汁物	コーン入り中華スープ								
主菜	マグロカツ	●							
	野菜とチキンのトマト煮								
副菜	蒸しさつま芋								
副菜	ミートボールデミグラスソース	●	●	●					
副菜	パンプキンサラダ	●	●	●					
副菜	つぼ漬け	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ゼリー（りんごorぶどう）								
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								

日曜日

		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝食									
主食	ご飯								
主食	食パン	●		●					
汁物	玉葱の味噌汁								
主菜	オムレツ	●	●	●					
主菜	ミートボール	●	●	●					
副菜	卯の花	●							
副菜	納豆	●							
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ヨーグルト（ナタデココ）			●					
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
昼食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	きつねうどん	●							
主菜	チキンカツ	●	●	●					
主菜	和風マーボー茄子	●							
副菜	こんにゃくの甘辛炒め								
副菜	スパゲティーサラダ	●	●	●					
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ミニたい焼き	●							
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								
夕食		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
主食	ご飯								
主食	バジルパスタ	●							
汁物	青菜のすまし汁								
主菜	一口豚カツ	●	●	●					
	シュウマイ	●							
副菜	キャベツのペペロンソテー								
副菜	大根のそぼろあん								
副菜	マカロニサラダ	●	●	●					
副菜	さくら漬け								
副菜	千切りキャベツ								
副菜	穀物ふりかけ								
デザート	★ゼリー（りんごorぶどう）								
飲み物	牛乳			●					
飲み物	オレンジジュース								
飲み物	お茶								
飲み物	水								

※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8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。