

# なす高原自然の家

# 7大アレルゲン

9/1~11/30

カテゴリ	NO. 1	7大アレルゲン							NO. 2	7大アレルゲン							NO. 3	7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	蕎麦	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	蕎麦	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	蕎麦	えび	かに
朝食	ご飯	ご飯						ご飯							ご飯									
	汁物	わかめ味噌汁						白菜と人参の味噌汁							玉ねぎとほれんそうの味噌汁									
	主菜1	ウインナー		●	●			ミートボール	●	●	●			ウインナー		●	●							
	主菜2	オムレツ		●				オムレツ		●				オムレツ		●								
	副菜1	切り干し大根の煮物	●					レンコンきんぴら	●					ひじき煮	●									
	サラダ1	ポイルキャベツ						ポイルキャベツ						ポイルキャベツ										
	漬け物	赤小梅						赤小梅						赤小梅										
	その他	納豆	●					納豆	●					納豆	●									
昼食	ご飯	ご飯						ご飯						ご飯										
	主食	牛丼（具材）	●		●			秋野菜カレー（具材）	●		●			親子丼（具材）	●	●	●							
	副菜	ニンニクの芽炒め						ミニコロック	●	●	●			ねじれこんにゃく	●									
	汁物	野菜たっぷり味噌汁						コンソメスープ	●		●			澄まし汁	●									
	サラダ1	ポイルキャベツ						ポイルキャベツ						ポイルキャベツ										
	漬け物	福神漬	●					福神漬	●					福神漬	●									
	飲み物	麦茶						麦茶						麦茶										
	夕食	ご飯	ご飯						ご飯						ご飯									
汁物		けんちん汁	●					コーンスープ	●		●			豚汁										
主菜1		トンカツ	●	●	●			デミソースハンバーグ	●		●			エビ・イカ・白身のフライ	●	●	●				●			
主菜2								鶏のから揚げ	●	●	●													
副菜1		野菜炒め	●					高野豆腐の卵とじ	●	●				きのこのほうれん草ソテー	●		●							
副菜2		ポテトフライ	●					コンソメポテトフライ	●		●			のり塩ポテトフライ	●									
サラダ1		ポイルキャベツ						ポイルキャベツ						ポイルキャベツ										
漬け物		さくら漬	●					さくら漬	●					さくら漬	●									
デザート	カップミカンゼリー						カップミカンゼリー						カップティラミス	●	●	●								
飲み物	麦茶						麦茶						麦茶											
	オレンジジュース						オレンジジュース						オレンジジュース											