

なす高原自然の家

7大アレルギー

10/1~11/30

カテゴリ	NO. 1	7大アレルギー							NO. 2	7大アレルギー							NO. 3	7大アレルギー						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	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	●							
		ふりかけ	●	●	●				ふりかけ	●	●	●				ふりかけ	●	●	●					
	飲み物	麦茶							麦茶							麦茶								
	牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●						
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							ミニコロッケ	●	●	●				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	カップブドウゼリー							カップブドウゼリー							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									