

# なす高原自然の家

# 7大アレルギー

12/1~2/28

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	インゲンと麩の味噌汁	●						キャベツと人参の味噌汁								玉ねぎと大根葉の味噌汁							
	主菜1	ウインナー		●	●				しゅうまい	●		●					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	●						きんぴらごぼう	●							青豆とひじき煮	●						
	サラダ1	キャベツミックス							キャベツミックス								キャベツミックス							
	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）	●		●				冬野菜カレー（具材）	●							あんかけ鶏中華丼（具材）	●						
	副菜	はるさめサラダ							ミニコロック	●	●	●					ねじれこんにやく	●						
	汁物	野菜の味噌汁							コンソメスープ	●		●					澄まし汁	●						
	サラダ1	キャベツミックス							キャベツミックス								キャベツミックス							
	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	●						クラムチャウダー	●		●					味噌汁	●						
	主菜1	ヒレカツ	●	●	●				照り焼きハンバーグ	●		●					エビ・イカ・白身のフライ	●	●	●			●	
	主菜2								鶏のから揚げ	●	●													
	副菜1	筑前煮	●						根菜の煮物	●							ひき肉じゃがの煮物	●						
	副菜2	ポテトフライ	●						コンソメポテトフライ	●		●					ペッパーポテトフライ	●						
	サラダ1	キャベツミックス							キャベツミックス								キャベツミックス							
	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							カップ青りんごゼリー								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								