食堂メニューアレルゲン

令和7年　1月分

宮城県松島自然の家

日付	朝　食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	くるみ	昼　食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	くるみ	夕　食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	くるみ
	ごはん										ごはん										ごはん									
4	ヨーグルト			●							ハヤシライス	●		●							菜めし									
9	納豆（タレ付き）	●																			タンドリーチキン			●						
13	ふりかけ（野菜）										ハンバーグおろしソース	●	●	●							白身魚フライ	●								
18	えびしゅうまい	●	●					●	●		ハッシュドポテト										フライドポテト（ｽﾏｲﾙ）									
23	チーズオムレツ		●	●																	ナポリタンソテー	●								
28	里芋のそぼろあんかけ	●									かぼちゃサラダ	●	●	●																
日	漬物（しば漬け）										生野菜										春雨サラダ						●			
	生野菜										ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ（ﾊﾟｲﾝ.ﾐｶﾝ.ﾘﾝｺﾞ）										生野菜									
	豆腐と白菜のみそ汁										きのこスープ	●					●				ぶどうゼリー									
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				コーンポタージュ	●		●						
A																					ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●			
	ごはん										ごはん										ごはん									
5	野菜ジュース										中華班の具	●					●				ゆかりごはん									
10	納豆（タレ付き）	●																			鶏肉の西京焼き	●								
15	ふりかけ（野菜）										肉ぎょうざ	●	●	●			●				いかの南蛮漬け	●	●							
19	照り焼き豆腐ハンバーグ	●	●	●							えびマヨ	●	●	●				●			大学芋　※はちみつ使用						●			
24	ポークウインナー																				ビーフンソテー						●			
29	揚げ出し豆腐	●									ポテトサラダ	●	●	●																
日	漬物（つぼ漬け）	●									生野菜										マカロニサラダ	●	●	●						
	生野菜										りんご缶										生野菜									
	なめこのみそ汁										春雨スープ	●					●				豆乳プリン									
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				えのきと豆腐のみそ汁									
B																					ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●			
	ごはん										ごはん										ごはん									
7	ヨーグルト			●							カレーライス ※はちみつ使用	●		●			●				わかめごはん									
11	納豆（タレ付き）	●																			ガーリックチキン	●								
16	ふりかけ（野菜）										とんかつ	●		●							さばの竜田揚げ	●								
21	厚焼き卵	●	●								ハムソーステーキ	●									フライドポテト（皮付き）									
25	肉しゅうまい	●	●																		焼きそば	●	●					●		
30	きんぴらごぼう	●					●				スパゲティサラダ	●	●	●																
日	漬物（しば漬け）										生野菜										卵サラダ	●	●	●						
	生野菜										ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ（ﾊﾟｲﾝ.ｾﾞﾘｰ）										生野菜									
	油麩のみそ汁	●									茎わかめスープ	●					●				ヨーグルトドリンク （いちご）			●						
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				豆腐スープ	●					●			
C																					ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●			
	ごはん										ごはん										ごはん									
8	野菜ジュース										豚丼の具	●																		
12	納豆（タレ付き）	●																			とり天ぷら	●	●					●		
17	ふりかけ（野菜）										みそだれチキン	●									かぼちゃ天ぷら	●						●		
22	肉団子	●									チーズはんぺんフライ	●	●	●							さつまいも天ぷら	●						●		
26	ミニさつま揚げ	●	●																		和風きのこパスタ	●		●						
31	さつまいも甘露煮										カニ風味サラダ	●	●	●				●	●											
日	漬物（つぼ漬け）	●									生野菜										ごぼうサラダ	●	●	●			●			
	生野菜										もも缶										生野菜									
	まめふのみそ汁	●									みそスープ						●				りんごゼリー									
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				うーめん汁	●								
D																					ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●			

※コンタミ【原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまうこと】はアレルギー表には表示しておりません。
※他のアレルゲンやコンタミについて、成分表（詳細献立表）が必要な場合にはお問い合わせください。
※毎食時に、マヨネーズ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・ドレッシングが２～３種類出ます。
※都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。