食堂メニューアレルゲン

令和7年　3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									
1	ヨーグルト			●							ハヤシライス	●		●																
6	納豆（タレ付き）	●																			肉ぎょうざ	●	●	●			●			
11	ふりかけ（野菜）										ハムソーステーキ	●									白身魚フライ	●								
15	ハンバーグおろしソース	●	●	●							ささみフライ	●									フライドポテト（皮付き）									
20	オムレツ		●																		ナポリタンソテー	●								
25	きんぴらごぼう	●					●				マカロニサラダ	●	●	●																
29	漬物（つぼ漬け）	●									生野菜										ポテトサラダ	●	●	●						
日	生野菜										もも缶										生野菜									
	まめふのみそ汁	●									茎わかめスープ	●					●				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	●	●				●				すまし汁	●								
A																					ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●			
	ごはん										ごはん										ごはん									
2	野菜ジュース										中華班の具	●					●				ゆかりごはん									
7	納豆（タレ付き）	●																			ガーリックチキン	●								
12	ふりかけ（野菜）										春巻き	●					●	●			さばの竜田揚げ	●								
16	鶏野菜肉巻き	●									肉しゅうまい	●	●								フライドポテト（ｽﾏｲﾙ）									
21	ポークウインナー																				たこ焼き	●	●							
26	切干大根の炒り煮	●					●				ごぼうサラダ	●	●	●			●													
30	漬物（しば漬け）										生野菜										かぼちゃサラダ	●	●	●						
日	生野菜										ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ（ﾊﾟｲﾝ.ｾﾞﾘｰ）										生野菜									
	なめこのみそ汁										きのこスープ	●					●				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	●	●				●				みそスープ						●			
B																					ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●			
	ごはん										ごはん										ごはん									
4	ヨーグルト			●							カレーライス ※はちみつ使用	●		●			●				菜めし									
8	納豆（タレ付き）	●																			鶏肉のみそマヨネーズ焼き	●	●							
13	ふりかけ（野菜）										照り焼き豆腐ハンバーグ	●	●	●							あじフライ	●								
18	厚焼き卵	●	●								野菜コロッケ	●									大学芋　※はちみつ使用						●			
22	えびしゅうまい	●	●					●	●												焼きそば	●	●					●		
27	里芋のそぼろあんかけ	●									春雨サラダ						●													
日	漬物（つぼ漬け）	●									生野菜										カニ風味サラダ	●	●	●				●	●	
	生野菜										りんご缶										生野菜									
	油麩のみそ汁汁	●									海藻スープ	●					●				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	●	●				●				えのきと豆腐のみそ汁									
C																					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																				わかめごはん									
9	納豆（タレ付き）	●									鶏天ぷら	●	●					●			とんかつ	●		●						
14	ふりかけ（野菜）										かぼちゃ天ぷら	●						●			豆腐しゅうまい	●								
19	肉団子	●	●	●			●				さつま芋天ぷら	●						●			フライドポテト（ｽﾏｲﾙ）									
23	ミニさつま揚げ	●	●																		ビーフンソテー						●			
28	揚げ出し豆腐	●									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										うーめん汁	●									ヨーグルトドリンク			●						
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●				●				春雨スープ	●					●			
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。