

食堂メニューアレルギー



令和8年 11月

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 |  |
|------------------------------------------------|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|----|-----|------------------------------------------|----|---|---|----|-----|----|----|----|-----|-----|---------------|---|---|----|-----|----|----|----|-----|--|
| 1<br>6<br>11<br>15<br>20<br>25<br>29<br>日<br>A | ごはん          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | ごはん                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 菜めし           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | チーズ          |    |   | ● |    |     |    |    |    |     | ハヤシライス                                   | ●  |   | ● |    |     |    |    |    |     |     | ごはん           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 納豆（タレ付き）     | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | チーズえびかつ       | ● |   | ●  |     |    |    | ●  |     |  |
|                                                | ふりかけ         | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | 照り焼き豆腐ハンバーグ                              | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 若鶏の塩麴照焼       | ● |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | ハムソースステーキ    | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     | イカリングフライ                                 | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |     | フライドポテト（ｽﾏｲﾙ） |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 肉しゅうまい       | ●  | ● |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 和風きのこパスタ      | ● |   | ●  |     |    |    |    |     |  |
|                                                | ポテトマカロニサラダ   | ●  | ● | ● |    |     |    |    |    |     | ジャーマンポテト                                 |    | ● | ● |    |     |    |    |    |     |     |               |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 漬物（刻みきゅうり漬け） | ●  |   |   |    |     | ●  |    |    |     | 生野菜                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 春雨さっぱりサラダ     | ● |   |    |     |    | ●  |    |     |  |
|                                                | 生野菜          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ（ﾊﾞｲﾂﾐｶﾘﾝｼﾞ、<br>ﾓﾂｶﾌﾞﾄﾞﾘ、ｶﾗｼﾝﾎﾞ） |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 生野菜           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | じゃが芋のみそ汁     |    |   |   |    |     |    |    |    |     | 海藻スープ                                    | ●  |   |   |    |     |    | ●  |    |     |     | ヨーグルト         |   |   | ●  |     |    |    |    |     |  |
| A                                              | 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          | ● |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                |              |    |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ドレッシング・マヨネーズ  | ● | ● | ●  |     |    | ●  |    |     |  |
| 3<br>7<br>12<br>17<br>21<br>26<br>日<br>B       | ごはん          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | ごはん                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ごはん           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 乳酸菌飲料        |    |   | ● |    |     |    |    |    |     | 中華飯の具                                    | ●  |   |   |    |     | ●  |    |    |     |     | 二色丼の具         | ● | ● |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 納豆（タレ付き）     | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 鶏野菜肉巻き        | ● |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | ふりかけ         | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | にらまんじゅう                                  | ●  |   | ● |    |     | ●  |    |    |     |     | 春巻き           | ● |   |    |     |    | ●  | ●  |     |  |
|                                                | オムレツ         |    | ● |   |    |     |    |    |    |     | 若鶏の塩唐揚げ                                  | ●  |   |   |    |     | ●  |    |    |     |     | たこ焼き          | ● | ● |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | あらびきチキン      | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 塩焼きそば         | ● |   | ●  |     |    |    |    |     |  |
|                                                | さつまいもの甘露煮    |    |   |   |    |     |    |    |    |     | チャプチェ                                    | ●  |   |   |    |     | ●  |    |    |     |     |               |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 漬物（しば漬け）     |    |   |   |    |     |    |    |    |     | 生野菜                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ごぼうサラダ        | ● | ● | ●  |     |    | ●  |    |     |  |
|                                                | 生野菜          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | 豆乳杏仁フルーツ<br>（豆乳杏仁・みかん）                   |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 生野菜           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | まめふのみそ汁      | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     | ミニみそラーメン                                 | ●  |   |   |    |     | ●  |    |    |     |     | 野菜ジュース        |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
| B                                              | ドレッシング・マヨネーズ | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | ドレッシング・マヨネーズ                             | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     |     | 荳わかめスープ       | ● |   |    |     |    | ●  |    |     |  |
|                                                |              |    |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ドレッシング・マヨネーズ  | ● | ● | ●  |     |    | ●  |    |     |  |
| 4<br>8<br>13<br>18<br>22<br>27<br>日<br>C       | ごはん          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | 菜めし                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | わかめごはん        |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | チーズ          |    |   | ● |    |     |    |    |    |     | ごはん                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ごはん           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 納豆（タレ付き）     | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 白身魚フライ        | ● |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | ふりかけ         | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | ナポリタンフライ                                 | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |     | チーズインハンバーグ    | ● | ● | ●  |     |    |    |    |     |  |
|                                                | ウインナー        |    |   |   |    |     |    |    |    |     | エビマヨ                                     | ●  | ● | ● |    |     |    |    | ●  |     |     | フライドポテト（ﾐﾆﾓ）  |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 豆腐しゅうまい      | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ピーマンソテー       |   |   |    |     |    | ●  |    |     |  |
|                                                | きんぴらごぼう      | ●  |   |   |    |     | ●  |    |    |     | ポテトサラダ                                   | ●  | ● | ● |    |     |    |    |    |     |     |               |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 漬物（つぼ漬け）     | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     | 生野菜                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | かぼちゃサラダ       | ● | ● | ●  |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 生野菜          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | ﾅﾀﾃｺｺﾌﾙｰﾂ<br>（ｷｬﾃﾞｲﾙ、ﾊﾞｲﾝ、りんご）           |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 生野菜           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | えのきのみそ汁      |    |   |   |    |     |    |    |    |     | コーンポタージュ                                 | ●  |   | ● |    |     |    |    |    |     |     | 豆乳プリン         |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
| C                                              | ドレッシング・マヨネーズ | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | ドレッシング・マヨネーズ                             | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     |     | きのこスープ        | ● |   |    |     |    | ●  |    |     |  |
|                                                |              |    |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ドレッシング・マヨネーズ  | ● | ● | ●  |     |    | ●  |    |     |  |
| 5<br>10<br>14<br>19<br>23<br>28<br>日<br>D      | ごはん          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | ごはん                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ゆかりごはん        |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 乳酸菌飲料        |    |   | ● |    |     |    |    |    |     | 豚丼の具                                     | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ごはん           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 納豆（タレ付き）     | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 肉ぎょうざ         | ● | ● | ●  |     |    | ●  |    |     |  |
|                                                | ふりかけ         | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | 若鶏の西京焼き                                  | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |     | とんかつ          | ● |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 肉団子          | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | あじフライ                                    | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 大学芋 ※はちみつ使用   |   |   |    |     |    | ●  |    |     |  |
|                                                | 厚焼き卵         | ●  | ● |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ソース焼きそば       | ● | ● |    |     |    |    | ●  |     |  |
|                                                | 揚げ出し豆腐       | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     | ツナマカロニサラダ                                | ●  | ● | ● |    |     |    |    |    |     |     |               |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 漬物（しば漬け）     |    |   |   |    |     |    |    |    |     | 生野菜                                      |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 卵サラダ          | ● | ● | ●  |     |    |    |    |     |  |
|                                                | 生野菜          |    |   |   |    |     |    |    |    |     | ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ<br>（ﾊﾞｲﾂﾐｶﾘﾝｼﾞ、ﾍﾞﾘｰ）            |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 生野菜           |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                | なめこのみそ汁      |    |   |   |    |     |    |    |    |     | うーめん汁                                    | ●  |   |   |    |     |    |    |    |     |     | 野菜ジュース        |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
| D                                              | ドレッシング・マヨネーズ | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     | ドレッシング・マヨネーズ                             | ●  | ● | ● |    |     | ●  |    |    |     |     | わかめのみそ汁       |   |   |    |     |    |    |    |     |  |
|                                                |              |    |   |   |    |     |    |    |    |     |                                          |    |   |   |    |     |    |    |    |     |     | ドレッシング・マヨネーズ  | ● | ● | ●  |     |    | ●  |    |     |  |

※コンタミネーション【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。  
本所ではコンタミネーションの対応は致しかねますのでご承知をお願いします。  
※他のアレルギーについて、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。