

# 3月・4月メニュー 7大アレルギー

|                   | No. 1               |    |   |   |    |    |    | No. 2             |                   |    |   |   |    |    | No. 3             |                   |           |    |   |   |    | No. 4             |               |                     |       |    |   |   |    |    |    |    |
|-------------------|---------------------|----|---|---|----|----|----|-------------------|-------------------|----|---|---|----|----|-------------------|-------------------|-----------|----|---|---|----|-------------------|---------------|---------------------|-------|----|---|---|----|----|----|----|
| 3月                | 6・12・18・24・30       |    |   |   |    |    |    | 1・7・13・19・25・31   |                   |    |   |   |    |    | 2・8・14・20・26      |                   |           |    |   |   |    | 3・9・15・21・27      |               |                     |       |    |   |   |    |    |    |    |
| 4月                | 5・11・17・23・29       |    |   |   |    |    |    | 6・12・18・24・30     |                   |    |   |   |    |    | 1・7・13・19・25      |                   |           |    |   |   |    | 2・8・14・20・26      |               |                     |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | アレルギー               | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 豚足 | エビ | カニ                | アレルギー             | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 豚足 | エビ                | カニ                | アレルギー     | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 豚足                | エビ            | カニ                  | アレルギー | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 豚足 | エビ | カニ |
| 朝食                | クロック                | ●  | ● |   |    |    |    |                   | お魚フライ             | ●  | ● |   |    |    |                   |                   | 竜田揚げ (お魚) | ●  | ● |   |    |                   |               |                     | クロック  | ●  | ● |   |    |    |    |    |
|                   | オムレツ・中華あんかけ         | ●  | ● | ● |    |    |    |                   | 若布とカマボコの卵とじ       | ●  | ● |   |    |    | ●                 | ハムスクランブルエッグ       | ●         | ●  | ● |   |    |                   |               | オムレツ・和風あんかけ         | ●     | ●  | ● |   |    |    |    |    |
|                   | ひじき煮                | ●  |   |   |    |    |    |                   | 切り昆布煮             | ●  |   |   |    |    |                   | 切干大根煮             | ●         |    |   |   |    |                   |               | ひじき煮                | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 納豆                  | ●  |   |   |    |    |    |                   | 納豆                | ●  |   |   |    |    |                   | 納豆                | ●         |    |   |   |    |                   |               | 納豆                  | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | お味噌汁                | ●  |   |   |    |    |    |                   | お味噌汁              | ●  |   |   |    |    |                   | お味噌汁              | ●         |    |   |   |    |                   |               | お味噌汁                | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ミックス野菜              | ●  |   |   |    |    |    |                   | ミックス野菜            | ●  |   |   |    |    |                   | ミックス野菜            | ●         |    |   |   |    |                   |               | ミックス野菜              | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | スバゲティ-サラダ (オーロラソース) | ●  | ● | ● |    |    |    |                   | マカロニサラダ           | ●  | ● |   |    |    |                   | 春雨サラダ             | ●         |    |   |   |    |                   |               | スバゲティ-サラダ (オーロラソース) | ●     | ●  | ● |   |    |    |    |    |
|                   | フルーツ                | ●  |   |   |    |    |    |                   | フルーツ              | ●  |   |   |    |    |                   | フルーツ              | ●         |    |   |   |    |                   |               | フルーツ                | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | おしんこ                | ●  |   |   |    |    |    |                   | おしんこ              | ●  |   |   |    |    |                   | おしんこ              | ●         |    |   |   |    |                   |               | おしんこ                | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド)   | ●  |   |   |    |    |    |                   | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●  |   |   |    |    |                   | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●         |    |   |   |    |                   |               | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド)   | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
| パン                | ●                   |    | ● |   |    |    |    | パン                | ●                 |    | ● |   |    |    | パン                | ●                 |           | ●  |   |   |    |                   | パン            | ●                   |       | ●  |   |   |    |    |    |    |
| ふりかけ・海苔佃煮         | ●                   | ●  | ● |   |    | ●  |    | ふりかけ・海苔佃煮         | ●                 | ●  | ● |   |    | ●  | ふりかけ・海苔佃煮         | ●                 | ●         | ●  |   |   | ●  | ふりかけ・海苔佃煮         | ●             | ●                   | ●     |    |   | ● |    |    |    |    |
| ジャム・マーガリン         | ●                   |    | ● |   |    |    |    | ジャム・マーガリン         | ●                 |    | ● |   |    |    | ジャム・マーガリン         | ●                 |           | ●  |   |   |    | ジャム・マーガリン         | ●             |                     | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
| フリードリンク           | ●                   |    | ● |   |    |    |    | フリードリンク           | ●                 |    | ● |   |    |    | フリードリンク           | ●                 |           | ●  |   |   |    | フリードリンク           | ●             |                     | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
| 昼食                | ★アジアヌードル            | ●  | ● | ● |    |    |    |                   | ★みくりや風うどん         | ●  | ● | ● |    |    |                   | ★醤油ラーメン           | ●         | ●  | ● |   |    |                   | ★アジアヌードル      | ●                   | ●     | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | アジフライ               | ●  |   |   |    |    |    |                   | ハムカツ              | ●  | ● | ● |    |    |                   | メンチカツ             | ●         |    | ● |   |    |                   | イカカツ          | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ピリ辛こんにゃく            | ●  |   |   |    |    |    |                   | おから               | ●  |   |   |    |    |                   | 高野とうふ旨煮           | ●         |    |   |   |    |                   | さつま芋のレモン風味    | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 豚キムたく煮              | ●  |   | ● |    |    | ●  |                   | 鰹かけシューマイ          | ●  |   | ● |    |    |                   | 肉団子の酢豚風           | ●         | ●  | ● |   |    |                   | イカ団子のチリソース煮   | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 豆たっぷりサラダ            | ●  | ● | ● |    |    |    |                   | たらもサラダ            | ●  | ● | ● |    |    |                   | オニオンマリネ           | ●         |    | ● |   |    |                   | メンマと若布の和え物    | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 味噌けんちん汁             | ●  |   |   |    |    |    |                   | お味噌汁              | ●  |   |   |    |    |                   | スープ               | ●         |    | ● |   |    |                   | 豚汁            | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ミックス野菜              | ●  |   |   |    |    |    |                   | ミックス野菜            | ●  |   |   |    |    |                   | ミックス野菜            | ●         |    |   |   |    |                   | ミックス野菜        | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | フルーツ                | ●  |   |   |    |    |    |                   | フルーツ              | ●  |   |   |    |    |                   | フルーツ              | ●         |    |   |   |    |                   | フルーツ          | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | おしんこ                | ●  |   |   |    |    |    |                   | おしんこ              | ●  |   |   |    |    |                   | おしんこ              | ●         |    |   |   |    |                   | おしんこ          | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ふりかけ                | ●  | ● | ● |    |    | ●  |                   | ふりかけ              | ●  | ● | ● |    |    | ●                 | ふりかけ              | ●         | ●  | ● |   |    | ●                 | ふりかけ          | ●                   | ●     | ●  |   |   | ●  |    |    |    |
| 赤カブ青菜ごはん          | ●                   |    | ● |   |    |    |    | 季節のごはん (五目ごはん)    | ●                 |    | ● |   |    |    | ゴマ食パン             | ●                 |           | ●  |   |   |    | わさびごはん            | ●             |                     | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
| フリードリンク           | ●                   |    | ● |   |    |    |    | フリードリンク           | ●                 |    | ● |   |    |    | フリードリンク           | ●                 |           | ●  |   |   |    | フリードリンク           | ●             |                     | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
| 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●                   |    |   |   |    |    |    | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●                 |    |   |   |    |    | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●                 |           |    |   |   |    | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●             |                     |       |    |   |   |    |    |    |    |
| 夕食                | ハンバーグ・デミソース         | ●  |   | ● |    |    |    |                   | 豚カツ・ホワイトカレーソース    | ●  | ● | ● |    |    |                   | チキンカツ・イタリアンソース    | ●         | ●  | ● |   |    |                   | ハンバーグ・照り焼きソース | ●                   |       | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | 魚のから揚げ南蛮風味          | ●  |   |   |    |    |    |                   | いわしつみれの七味マヨ焼き     | ●  | ● |   |    |    |                   | 焼き魚               | ●         |    |   |   |    |                   | アジフライ         | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | イカ団子のチリソース煮         | ●  |   |   |    |    |    |                   | 塩麻婆豆腐&大根          | ●  |   |   |    |    |                   | 根菜のポトフ            | ●         |    | ● |   |    |                   | 豚キムたく煮        | ●                   |       | ●  |   |   | ●  |    |    |    |
|                   | さつま芋のレモン風味          | ●  |   |   |    |    |    |                   | 蓮根のキンピラ           | ●  |   |   |    |    |                   | 昆布豆煮豆             | ●         |    |   |   |    |                   | ピリ辛こんにゃく      | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | メンマと若布の和え物          | ●  |   |   |    |    |    |                   | 山くらげと野菜のナムル       | ●  |   |   |    |    |                   | もやしと青菜の胡麻和え       | ●         |    |   |   |    |                   | 豆サラダ          | ●                   | ●     | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | ペンネ&クリームソース         | ●  |   | ● |    |    | ●  |                   | スバゲティ-&トマトソース     | ●  |   | ● |    |    |                   | スバゲティ-&明太クリームソース  | ●         |    | ● |   |    |                   | ペンネ&ミートソース    | ●                   |       | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | 納豆                  | ●  |   |   |    |    |    |                   | 納豆                | ●  |   |   |    |    |                   | 納豆                | ●         |    |   |   |    |                   | 納豆            | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 本日のスープ              | ●  |   | ● |    |    |    |                   | お味噌汁              | ●  |   |   |    |    |                   | 本日のスープ            | ●         | ●  | ● |   |    |                   | 本日のスープ        | ●                   | ●     | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | ミックス野菜              | ●  |   |   |    |    |    |                   | ミックス野菜            | ●  |   |   |    |    |                   | ミックス野菜            | ●         |    |   |   |    |                   | ミックス野菜        | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | トッピング (日替わり)        | ●  |   |   |    |    |    |                   | トッピング (日替わり)      | ●  |   |   |    |    |                   | トッピング (日替わり)      | ●         |    |   |   |    |                   | トッピング (日替わり)  | ●                   |       |    |   |   |    |    |    |    |
| デザート              | ●                   |    | ● |   |    |    |    | デザート              | ●                 |    | ● |   |    |    | デザート              | ●                 |           | ●  |   |   |    | デザート              | ●             |                     | ●     |    |   |   |    |    |    |    |
| おしんこ              | ●                   |    |   |   |    |    |    | おしんこ              | ●                 |    |   |   |    |    | おしんこ              | ●                 |           |    |   |   |    | おしんこ              | ●             |                     |       |    |   |   |    |    |    |    |
| ふりかけ              | ●                   | ●  | ● |   |    | ●  |    | ふりかけ              | ●                 | ●  | ● |   |    | ●  | ふりかけ              | ●                 | ●         | ●  |   |   | ●  | ふりかけ              | ●             | ●                   | ●     |    |   | ● |    |    |    |    |
| 白米 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●                   |    |   |   |    |    |    | 白米 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●                 |    |   |   |    |    | 白米 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●                 |           |    |   |   |    | 白米 (御殿場コシヒカリブレンド) | ●             |                     |       |    |   |   |    |    |    |    |
| フリードリンク           | ●                   |    | ● |   |    |    |    | フリードリンク           | ●                 |    | ● |   |    |    | フリードリンク           | ●                 |           | ●  |   |   |    | フリードリンク           | ●             |                     | ●     |    |   |   |    |    |    |    |

# 3月・4月メニュー

# 7大アレルゲン

|                   |                   | No. 5         |   |   |    |    |    | No. 6             |                   |   |    |   |   | 調味料類 |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|-------------------|-------------------|---------------|---|---|----|----|----|-------------------|-------------------|---|----|---|---|------|----|----|----|-----------------|---|----|---|---|----|----|----|----|
| 3月                |                   | 4・10・16・22・28 |   |   |    |    |    | 5・11・17・23・29     |                   |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| 4月                |                   | 3・9・15・21・27  |   |   |    |    |    | 4・10・16・22・28     |                   |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| アレルギー             |                   | 小麦            | 卵 | 乳 | そば | 豚肉 | エビ | カニ                | アレルギー             |   | 小麦 | 卵 | 乳 | そば   | 豚肉 | エビ | カニ | ドレッシング          |   | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 豚肉 | エビ | カニ |
| 朝食                | お魚フライ             | ●             | ● |   |    |    |    |                   | 竜田揚げ (お魚)         | ● |    |   |   |      |    |    |    | 青じそドレッシング       | ● |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 枝豆とカニカマの卵とじ       | ●             | ● | ● |    |    |    | ●                 | ウイナー・スクランブルエッグ    | ● | ●  |   |   |      |    |    |    | シーザードレッシング      | ● | ●  | ● |   |    |    |    |    |
|                   | 切り昆布煮             | ●             |   |   |    |    |    |                   | 切干大根煮             | ● |    |   |   |      |    |    |    | 胡麻ドレッシング        | ● | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | 納豆                | ●             |   |   |    |    |    |                   | 納豆                | ● |    |   |   |      |    |    |    | サウザンドレッシング      | ● | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | お味噌汁              | ●             |   |   |    |    |    |                   | お味噌汁              | ● |    |   |   |      |    |    |    | 中華ドレッシング        | ● |    | ● |   |    |    |    |    |
|                   | ミックス野菜            |               |   |   |    |    |    |                   | ミックス野菜            |   |    |   |   |      |    |    |    | フレンチ (赤) ドレッシング |   | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | マカロニサラダ           | ●             | ● |   |    |    |    |                   | 春雨サラダ             | ● |    |   |   |      |    |    |    | フレンチ (白) ドレッシング |   | ●  |   |   |    |    |    |    |
|                   | フルーツ              |               |   |   |    |    |    |                   | フルーツ              |   |    |   |   |      |    |    |    | コブドレッシング        |   | ●  | ● |   | ●  |    |    |    |
|                   | おしんこ              | ●             |   |   |    |    |    |                   | おしんこ              | ● |    |   |   |      |    |    |    | ゆず味噌ドレッシング      |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) |               |   |   |    |    |    |                   | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) |   |    |   |   |      |    |    |    | イタリアンドレッシング     |   |    |   |   |    |    |    |    |
| パン                | ●                 | ●             | ● |   |    |    |    | パン                | ●                 | ● | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| ふりかけ・海苔佃煮         | ●                 | ●             | ● |   |    |    | ●  | ふりかけ・海苔佃煮         | ●                 | ● | ●  |   |   |      |    | ●  |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| ジャム・マーガリン         |                   |               | ● |   |    |    |    | ジャム・マーガリン         |                   |   | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| フリードリンク           |                   |               | ● |   |    |    |    | フリードリンク           |                   |   | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| 昼食                | ★山菜うどん            | ●             | ● |   |    |    |    |                   | ★塩ラーメン            | ● | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ソーセージカツ           | ●             | ● |   |    |    |    |                   | メンチカツ             | ● | ●  | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 蓮根のキンピラ           | ●             |   |   |    |    |    |                   | 昆布豆煮豆             | ● |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 塩麻婆豆腐             | ●             |   | ● |    |    |    |                   | 根菜のポトフ            | ● |    | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 山くらげと野菜のナムル       | ●             |   |   |    |    |    |                   | もやしと青菜の胡麻和え       | ● |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | お味噌汁              | ●             |   |   |    |    |    |                   | スープ               | ● |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ミックス野菜            |               |   |   |    |    |    |                   | ミックス野菜            |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | フルーツ              |               |   |   |    |    |    |                   | フルーツ              |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | おしんこ              | ●             |   |   |    |    |    |                   | おしんこ              | ● |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ふりかけ              | ●             | ● | ● |    |    |    | ●                 | ふりかけ              | ● | ●  | ● |   |      |    |    | ●  |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| 季節のごはん (ちらし寿司)    | ●                 | ●             |   |   |    |    |    | ゴマ食パン             | ●                 | ● | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| フリードリンク           |                   |               | ● |   |    |    |    | フリードリンク           |                   |   | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) |                   |               |   |   |    |    |    | 白飯 (御殿場コシヒカリブレンド) |                   |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| 夕食                | ソース豚カツ            | ●             | ● | ● |    |    |    |                   | チキンカツ・トマトソース      | ● | ●  | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | つみれと大根の煮物         | ●             |   |   |    |    |    |                   | 魚の香草焼き            | ● | ●  | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 鰹かけ点心             | ●             |   | ● |    |    |    |                   | 肉団子と花野菜のグラタン風煮    | ● | ●  | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 卵の花               | ●             |   |   |    |    |    |                   | 高野とうふ旨煮           | ● |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | タラモサラダ            | ●             | ● | ● |    |    |    |                   | オニオンマリネ           | ● | ●  | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | スパゲティ&ガーリックソース    | ●             |   |   |    |    |    | ●                 | スパゲティ&和風きのこソース    | ● | ●  | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | 納豆                | ●             |   |   |    |    |    |                   | 納豆                | ● |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | お味噌汁              | ●             |   |   |    |    |    |                   | 本日のスープ            | ● | ●  | ● |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | ミックス野菜            |               |   |   |    |    |    |                   | ミックス野菜            |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
|                   | トッピング (日替わり)      |               |   |   |    |    |    |                   | トッピング (日替わり)      |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| デザート              |                   |               | ● |   |    |    |    | デザート              |                   |   | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| おしんこ              | ●                 |               |   |   |    |    |    | おしんこ              | ●                 |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| ふりかけ              | ●                 | ●             | ● |   |    |    | ●  | ふりかけ              | ●                 | ● | ●  |   |   |      |    | ●  |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| 白米 (御殿場コシヒカリブレンド) |                   |               |   |   |    |    |    | 白米 (御殿場コシヒカリブレンド) |                   |   |    |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |
| フリードリンク           |                   |               | ● |   |    |    |    | フリードリンク           |                   |   | ●  |   |   |      |    |    |    |                 |   |    |   |   |    |    |    |    |