

# 1-3月メニューアレルギー表

国立諫早青少年自然の家



1月	1月 (5・11・17・23・29日)	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																		
2月	2月 (4・10・16・22・28日)	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	さくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
3月	3月 (6・12・18・24・30日)																													
分類	NO.1	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	さくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	白身魚フライ	●																			●									
	オムレツ	●	●	●																	●									
	スパゲティサラダ	●	●	●																	●									
	わかめの味噌汁																				●									
	ごはん																													
	コールスロー																													
	納豆	●																				●								
	ホットドックパン	●	●	●																		●								
	いちごジャム																													
昼食	けんちんうどん (しょう油)	●																			●	●								
	野菜とチキンの中華煮																					●								
	コーンフライ	●																			●									
	ポテトサラダ	●	●	●																	●									
	グレープフルーツ																													
	ごはん																													
夕食	コールスロー																													
	野菜とビーフンの中華炒め																													
	チキンカツ	●	●	●																	●	●								
	さばの塩焼き																			●										
	マカロニサラダ	●	●	●																	●									
	大根の味噌汁																				●									
共通	ゼリー (ぶどう&りんご)																										●			
	ごはん																													
	コールスロー																													
	青じそドレッシング	●																				●								
	フレンチドレッシング (赤)		●																			●								
ドリンク	卓上とんかつソース																													
	中濃ソース (小袋)																				●									
	ケチャップ																													
	ドリンクサーバー																													
ドリンク	牛乳			●																										
	コーヒー																													
	コーヒー用ミルク			●																										
	砂糖																				●									

• 都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 • アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。



# 1-3月メニューアレルギー表



国立諫早青少年自然の家



1月	1月 (1・7・13・19・25・31日)	特定原材料										特定原材料に準ずる品目																	
2月	2月 (6・12・18・24日)																												
3月	3月 (2・8・14・20・26日)																												
分類	NO.3	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	くらげ	オレシジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
朝食	チキンナゲット	●	●	●																		●							
	オムレツ	●	●	●																	●								
	ひじき煮	●																			●								
	白菜の味噌汁																				●								
	ごはん																												
	コールスロー																												
	納豆	●																				●							
	ホットドックパン	●	●	●																		●							
	いちごジャム																												
昼食	ちゃんぽん	●	●																		●	●		●				●	
	豚肉入り野菜炒め																							●					
	ピーマン肉詰めフライ	●																			●			●					
	かぼちゃの煮物																												
	グレープフルーツ																												
	ごはん																												
夕食	コールスロー																												
	ソース焼きそば	●																			●							●	
	蒸し焼売	●																			●	●		●					
	ささみしそ巻きフライ	●																			●	●							
	豆のキャロットソースサラダ													●							●	●					●		
	ほうれん草の味噌汁																				●								
	ゼリー (ぶどう&りんご)																										●		
	ごはん																												
共通	コールスロー																												
	青じそドレッシング	●																			●								
	フレンチドレッシング (赤)		●																		●								
	卓上とんかつソース																					●							
	中濃ソース (小袋)																				●								
ドリンク	ケチャップ																												
	ドリンクサーバー																												
	牛乳			●																									
	コーヒー			●																		●							

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルゲン表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 1-3月メニューアレルギー表



国立諫早青少年自然の家



1月	1月 (2・8・14・20・26日)	特定原材料									特定原材料に準ずる品目																									
2月	2月 (1・7・13・19・25日)	小麦 Wheat	卵 Egg	乳 Milk	そば Soba	落花生 Peanut	えび Shrimp	かに Crab	くるみ Walnut	アーモンド	あわび	いか	さくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーティ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン							
3月	3月 (3・9・15・21・27日)																																			
分類	NO.4																																			
朝食	白身魚フライ	●																			●															
	スクランブルエッグ	●	●	●																	●	●														
	スパゲティサラダ	●	●	●																	●															
	わかめの味噌汁																				●															
	ごはん																																			
	コールスロー																																			
	納豆	●																				●														
	ホットドックパン	●	●	●																		●														
いちごジャム																																				
昼食	けんちんうどん (しょう油)	●																			●	●														
	野菜とチキンの中華煮																					●	●													
	コーンフライ	●																				●														
	ポテトサラダ	●	●	●																		●														
	グレープフルーツ																																			
	ごはん																																			
夕食	野菜とビーフンの中華炒め																																			
	チキンカツ	●	●	●																		●	●													
	さばの塩焼き																				●															
	マカロニサラダ	●	●	●																		●														
	大根の味噌汁																					●														
	クレープ (チョコ)	●	●	●																		●													●	
	ごはん																																			
コールスロー																																				
共通	青じそドレッシング	●																			●															
	フレンチドレッシング (赤)		●																			●														
	卓上とんかつソース																					●														
	中濃ソース (小袋)																					●														
ケチャップ																					●															
ドリンク	ドリンクサーバー																																			
	牛乳			●																																
	コーヒー																																			
	コーヒー用ミルク			●																																
砂糖																					●															

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 1-3月メニューアレルギー表



1月	1月 (3・9・15・21・27日)	特定原材料								特定原材料に準ずる品目																			
2月	2月 (2・8・14・20・26日)	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
3月	3月 (4・10・16・22・28日)																												
分類	NO.5																												
朝食	ポイルウィンナー																						●						
	オムレツ	●	●	●																		●							
	切干大根	●																				●							
	玉葱の味噌汁																					●							
	ごはん																												
	コールスロー																												
	納豆	●																				●							
	ホットドックパン	●	●	●																		●							
いちごジャム																													
昼食	豚骨ラーメン	●	●																		●	●		●				●	
	サーモンフライ	●																		●		●							
	浦上そば	●																				●		●					
	青菜のお浸し																												
	グレープフルーツ																												
	ごはん																												
	コールスロー																												
夕食	和風ツナスパゲティ	●																			●								
	サバカレーカツ	●																			●	●							
	甘酢肉団子	●	●	●																		●	●		●				
	花野菜のイタリアンサラダ																					●							
	わかめの味噌汁																					●							
	ゼリー (ぶどう&りんご)																										●		
	ごはん																												
	コールスロー																												
共通	青じそドレッシング	●																				●							
	フレンチドレッシング (赤)		●																			●							
	卓上とんかつソース																												
	中濃ソース (小袋)																					●							
	ケチャップ																												
ドリンク	ドリンクサーバー																												
	牛乳			●																									
	コーヒー																												
	コーヒー用ミルク			●																		●							
	砂糖																												

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

# 1-3月メニューアレルギー表



1月	1月 (4・10・16・22・28日)	特定原材料									特定原材料に準ずる品目																				
2月	2月 (3・9・15・21・27日)																														
3月	3月 (5・11・17・23・29日)																														
分類	NO.6	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アーモンド	あわび	いか	さくら	オレンジ	カシューナッツ	フルーツ	キウイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	
朝食	チキンナゲット	●	●	●																			●								
	スクランブルエッグ		●	●																			●	●							
	ひじき煮	●																					●								
	白菜の味噌汁																						●								
	ごはん																														
	コールスロー																														
	納豆	●																					●								
	ホットドックパン	●	●	●																			●								
いちごジャム																															
昼食	皿うどん	●																				●	●		●						
	豚肉入り野菜炒め																						●		●						
	ピーマン肉詰めフライ	●																					●		●						
	かぼちゃの煮物																								●						
	グレープフルーツ																														
	ごはん																														
夕食	コールスロー																														
	ソース焼きそば	●																					●							●	
	蒸し焼売	●																					●	●		●					
	ささみしそ巻きフライ	●																					●	●							
	豆のキャロットソースサラダ													●									●							●	
	ほうれん草の味噌汁																						●								
	クレープ (チョコ)	●	●	●																			●								●
ごはん																															
コールスロー																															
共通	青じそドレッシング	●																				●									
	フレンチドレッシング (赤)		●																				●								
	卓上とんかつソース																						●								
	中濃ソース (小袋)																						●								
	ケチャップ																						●								
ドリンク	ドリンクサーバー																														
	牛乳			●																											
	コーヒー																														
	コーヒー用ミルク			●																											
	砂糖																						●								

・都合により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。必ず、ご利用日当日に、店頭のアレルギー表示をご確認ください。  
 ・アレルギー表示は、特定原材料、特定原材料に準ずる品目について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。