

## 食堂メニュー アレルゲン



宮城県松島自然の家

令和8年 2月

日付	朝 食	小 麦	卵	乳	そ ば	落 花生	こ ま	え び	か に	くる み	昼 食	小 麦	卵	乳	そ ば	落 花生	こ ま	え び	か に	くる み	夕 食	小 麦	卵	乳	そ ば	落 花生	こ ま	え び	か に	くる み
	ごはん										ごはん										菜めし									
1	乳酸菌飲料		●								中華飯の具	●						●				ごはん								
6	納豆（タレ付き）	●																				あじフライ	●							
11	ふりかけ	●	●	●			●				チキン唐揚げ	●										おろしハンバーグ	●	●	●					
15	オムレツ	●									豆腐しゅうまい	●										フライドポテト（皮付き）	●							
19	肉団子	●	●	●			●															ソース焼きそば	●	●					●	
23	揚げ出し豆腐	●									大学芋 ※はちみつ使用					●														
28	漬物（つぼ漬け）	●									生野菜											かぼちゃサラダ	●	●	●					
日	生野菜										豆乳杏仁フルーツ (豆乳杏仁みかん)										生野菜									
A	えのきのみぞ汁										春雨スープ	●				●						野菜ジュース								
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●			●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●		●					海藻スープ	●								
																					ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●						
3	ごはん										ごはん										ゆかりごはん									
7	乳酸菌飲料		●								カレーライス ※はちみつ使用	●	●	●		●					ごはん									
12	納豆（タレ付き）	●																			若鶏西京焼き	●								
16	ふりかけ	●	●	●			●				とんかつ	●									白身魚天ぷら	●	●							
20	ミニさつま揚げ	●	●								ピザロール	●	●								フライドポテト（ミニオンズ）									
25	ウインナー										卵サラダ	●	●	●							ピーフンソテー									
日	ポテトサラダ	●	●	●																	ごぼうサラダ	●	●	●						
B	漬物（しば漬け）										生野菜										生野菜									
	生野菜										フルーツポンチ (パイ.りんご.ゼリー)										野菜ジュース									
	油麸のみぞ汁	●									コンソメスープ	●									すまし汁	●								
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●			●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●		●					ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●						
4	ごはん										ごはん										菜めし									
8	乳酸菌飲料		●								豚丼の具	●									ごはん									
13	納豆（タレ付き）	●																			肉ぎょうざ	●	●	●						
17	ふりかけ	●	●	●			●				コーンコロッケ	●									はんぺんチーズフライ	●	●	●						
21	肉しゅうまい	●	●								照り焼き豆腐ハンバーグ	●									たこ焼き	●	●							
26	厚焼き卵	●	●																		塩焼きそば	●	●	●						
日	きんぴらごぼう	●					●				スパゲティサラダ	●	●	●							ポテトマカロニサラダ	●	●	●						
C	漬物（刻みきゅうり漬け）	●					●				生野菜										生野菜									
	生野菜										ナタデコフルーツ (ナタデコ.パイント.りんご)										野菜ジュース									
	なめこのみぞ汁										ミニみそラーメン	●				●					きのこスープ	●								
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●			●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●		●					ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●						
5	ごはん										ごはん										わかめごはん									
10	乳酸菌飲料		●																		ごはん									
14	納豆（タレ付き）	●									鶏天ぷら	●				●					れんこんつくね	●	●							
18	ふりかけ	●	●	●			●				かぼちゃ天ぷら	●				●					白身魚フライ	●								
22	ハムソースステーキ	●									さつま芋天ぷら	●				●					フライドポテト（スマイル）									
27	鶏野菜肉巻き	●																			ナポリタンソテー	●								
日	里芋のそぼろあんかけ	●									明太子ポテトサラダ	●	●	●							春雨サラダ	●								
D	漬物（しば漬け）										生野菜										生野菜									
	生野菜										フルーツミックス(イチゴ.りんご.みかん.桃.梨.ブドウ.チアシ)										野菜ジュース									
	まめふのみぞ汁	●									うーめん汁	●									じゃが芋のみぞ汁									
	ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●			●				ドレッシング・マヨネーズ	●	●	●		●														