# 食堂メニューアレルゲン

令和８年　７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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ごはん | | | | | | | | | | ゆかりごはん | | | | | | | | | | わかめごはん | | | | | | | | | |
| 1 | 乳酸菌飲料 | | | ● | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | |
| 5 | 納豆（タレ付き） | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | あじフライ | ● | | | | | | | | |
| 10 | ふりかけ | ● | ● | ● | | | ● | | | | 照り焼き豆腐ハンバーグ | ● | | | | | | | | | 若鶏西京焼き | ● | | | | | | | | |
| 15 | ハムソーステーキ | ● | | | | | | | | | 野菜コロッケ | ● | | | | | | | | | 大学芋　※はちみつ使用 | | | | | | ● | | | |
| 19 | かにしゅうまい | ● | ● | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | 塩焼きそば | ● | | ● | | | | | | |
| 24 | ポテトサラダ | ● | ● | ● | | | | | | | ビーフンソテー | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 漬物（刻みきゅうり漬け） | ● | | | | | ● | | | | 生野菜 | | | | | | | | | | マカロニサラダ | ● | ● | ● | | | | | | |
| 日 | 生野菜 | | | | | | | | | | フルーツゼリーミックス（ﾊﾟｲﾝ,みかん,ｾﾞﾘｰ） | | | | | | | | | | 生野菜 | | | | | | | | | |
| | 油麩のみそ汁 | ● | | | | | | | | | 春雨スープ | ● | | | | | ● | | | | ももゼリー | | | | | | | | | |
| | ドレッシング・マヨネーズ | ● | ● | ● | | | ● | | | | ドレッシング・マヨネーズ | ● | ● | ● | | | ● | | | | じゃが芋のみそ汁 | | | | | | | | | |
| A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ドレッシング・マヨネーズ | ● | ● | ● | | | ● | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | 菜めし | | | | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | |
| 2 | 乳酸菌飲料 | | | ● | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | | 二色丼の具 | ● | ● | | | | | | | |
| 7 | 納豆（タレ付き） | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 肉ぎょうざ | ● | ● | ● | | | ● | | | |
| 11 | ふりかけ | ● | ● | ● | | | ● | | | | 鶏野菜肉巻き | ● | | | | | | | | | レンコン肉詰めフライ | ● | | | | | | | | |
| 16 | オムレツ | | ● | | | | | | | | イカリングフライ | ● | | | | | | | | | チーズロール | ● | | ● | | | | | | |
| 20 | ウインナー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ミニ冷やしうどん | ● | | | | | | | | |
| 25 | きんぴらごぼう | ● | | | | | ● | | | | ジャーマンポテト | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 漬物（しば漬け） | | | | | | | | | | 生野菜 | | | | | | | | | | カニ風味サラダ | ● | ● | ● | | | | ● | ● | |
| 日 | 生野菜 | | | | | | | | | | フルーツポンチ（ﾊﾟｲﾝ,ﾘﾝｺﾞ,ｿｰﾀﾞｾﾞﾘｰ） | | | | | | | | | | 生野菜 | | | | | | | | | |
| | えのきのみそ汁 | | | | | | | | | | 海藻スープ | ● | | | | | ● | | | | 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 | ● | ● | ● | | | ● | | | | まめふのみそ汁 | ● | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ドレッシング・マヨネーズ | ● | ● | ● | | | ● | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | | 菜めし | | | | | | | | | |
| 3 | 乳酸菌飲料 | | | ● | | | | | | | ハヤシライス | ● | | ● | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | |
| 8 | 納豆（タレ付き） | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 鶏天ぷら | ● | | | | | | ● | | |
| 12 | ふりかけ | ● | ● | ● | | | ● | | | | メンチカツ | ● | | ● | | | | | | | かぼちゃ天ぷら | ● | | | | | | ● | | |
| 17 | あらびきチキン | ● | | | | | | | | | フライドポテト（ﾐﾆｵﾝ） | | | | | | | | | | さつま芋天ぷら | ● | | | | | | ● | | |
| 22 | えびしゅうまい | ● | ● | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | ソース焼きそば | ● | ● | | | | | ● | | |
| 26 | ポテトマカロニサラダ | ● | ● | ● | | | | | | | ごぼうサラダ | ● | ● | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 漬物（つぼ漬け） | ● | | | | | | | | | 生野菜 | | | | | | | | | | 卵サラダ | ● | ● | ● | | | | | | |
| 日 | 生野菜 | | | | | | | | | | ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ（ﾊﾟｲﾝ,ﾐｶﾝ,ﾘﾝｺﾞ,ﾓﾓ,ﾅｼ,ﾌﾞﾄﾞｳ,ｻｸﾗﾝﾎﾞ） | | | | | | | | | | 生野菜 | | | | | | | | | |
| | わかめのみそ汁 | | | | | | | | | | コンソメスープ | ● | | | | | | | | | 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 | ● | ● | ● | | | ● | | | | すまし汁 | ● | | | | | | | | |
| C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ドレッシング・マヨネーズ | ● | ● | ● | | | ● | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | わかめごはん | | | | | | | | | | ゆかりごはん | | | | | | | | | |
| 4 | 乳酸菌飲料 | | | ● | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | | ごはん | | | | | | | | | |
| 9 | 納豆（タレ付き） | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 白身魚フライ | ● | | | | | | | | |
| 14 | ふりかけ | ● | ● | ● | | | ● | | | | ピザ春巻き | ● | | ● | | | | | | | チーズインハンバーグ | ● | ● | ● | | | | | | |
| 18 | 厚焼き卵 | ● | ● | | | | | | | | 肉しゅうまい | ● | ● | | | | | | | | フライドポテト（ｽﾏｲﾙ） | | | | | | | | | |
| 23 | 肉団子 | ● | ● | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ミニ冷やしそうめん | ● | | | | | | | | |
| 28 | スパゲティサラダ | ● | ● | ● | | | | | | | チャプチェ | ● | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 漬物（しば漬け） | | | | | | | | | | 生野菜 | | | | | | | | | | かぼちゃサラダ | ● | ● | ● | | | | | | |
| | 生野菜 | | | | | | | | | | 豆乳杏仁フルーツ（豆乳杏仁,みかん） | | | | | | | | | | 生野菜 | | | | | | | | | |
| | なめこのみそ汁 | | | | | | | | | | みそスープ | | | | | | ● | | | | オレンジゼリー | | | | | | | | | |
| | ドレッシング・マヨネーズ | ● | ● | ● | | | ● | | | | ドレッシング・マヨネーズ | ● | ● | ● | | | ● | | | | きのこスープ | ● | | | | | ● | | | |
| D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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おき願います。
※他のアレルゲンについて、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。