



# 6 こんだてひょう

		アレルギー 代替え・除去食	
<b>2日 (木)</b>	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・白玉入り金時豆の煮物 ・りんご	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒ほうれん草、人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン ⇒金時豆、白玉団子 ⇒りんご	<b>ごま塩</b> ⇒除去
<b>3日 (金)</b>	・そばろご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物 	⇒発芽玄米、塩麴、人参、高野豆腐 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒大根、にんじん、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく 椎茸、絹厚揚げ、かぶさつまちゃん	
<b>6日 (月)</b>	・ゆかりと枝豆のご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、人参、枝豆 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒ <b>がんも</b>	<b>がんも</b> ⇒厚揚げ
<b>7日 (火)</b>	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼きと キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒鮭、キャベツ、人参、ピーナッツ粉末	<b>ピーナッツ 粉末</b> ⇒かつお節
<b>9日 (木)</b>	・五目うどん ・人参の和え物 ・バナナ	⇒玄米麺、人参、椎茸、いなり揚げ、みつば ⇒人参、もやし、ツナ ⇒ <b>バナナ</b>	<b>バナナ</b> ⇒りんご
<b>10日 (金)</b>	・大豆雑穀ご飯 ・えのきスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、大豆、枝豆 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、高野豆腐、白ねぎ ピーマン、生姜、ニンニク、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
<b>13日 (月)</b>	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、でんぶ、刻みのり ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、みつば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
<b>14日 (火)</b>	・菜飯 ・けんちん汁 ・絹厚揚げのから揚げと さつまいものサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、さつまいも、人参	
<b>16日 (木)</b>	・シーチキンピラフ ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	

<b>17日 (金)</b>	・塩っぺの炊き込みご飯 ・豆乳味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、椎茸、しめじ、えのき、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒赤魚、人参、えのき、みつば	
<b>20日 (月)</b>	・おこめん塩焼きそば ・中華スープ ・りんご	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、塩昆布、 <b>ごま油</b> ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒りんご	<b>ごま油</b> ⇒除去
<b>21日 (火)</b>	・ふりかけご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん、 <b>白いりごま</b> ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	<b>白いりごま</b> ⇒除去
<b>23日 (木)</b>	・和風ピラフ ・豆乳スープ ・切干大根のサラダ  ・あじさいゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ ⇒あじさいゼリー	
<b>24日 (金)</b>	・お赤飯 ・味噌汁 ・さんまの生姜煮と ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 <b>ごま塩</b> ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒さんま、ブロッコリー、人参、コーン	<b>ごま塩</b> ⇒除去
<b>27日 (月)</b>	・お好み焼き風ご飯 ・中華スープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、キャベツ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒ <b>バナナ</b>	<b>バナナ</b> ⇒りんご <b>ごま油</b> ⇒除去
<b>28日 (火)</b>	・発芽玄米ご飯  ・きのこカレー ・大根の漬物 ・フライドさつまいも ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸 エリンギ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒さつまいも ⇒黄桃、みかん、 <b>パイナップル</b>	<b>パイナップル</b> ⇒りんご
<b>30日 (木)</b>	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼きと じゃがいものバランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば、じゃがいも、人参、ほうれん草、ごぼう、ひじき キャベツ、コーン、枝豆	