






# こんだてひょう



アレルギー  
代替・除去食

<b>2日 (木)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ そぼろ丼</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ 人参の和え物</li> </ul> 	⇒発芽玄米、塩麴、人参、高野豆腐 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒人参、もやし、ツナ	
<b>3日 (金)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ちりめんご飯</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>・ ハートのプリン</li> </ul> 	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ちりめん、小松菜 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐 ⇒チョコプリン	
<b>6日 (月)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごま塩ご飯</li> <li>・ 豆乳味噌汁</li> <li>・ 切干大根の煮物</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、油揚げ、干し椎茸	<b>ごま塩</b> ⇒除去
<b>7日 (火)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 塩っぺの炊き込みご飯</li> <li>・ けんちん汁</li> <li>・ オクラのおかか和え</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、人参、えのき、しめじ、椎茸、油揚げ 塩昆布 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
<b>9日 (木)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大豆雑穀ご飯</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ 赤魚のあんかけ</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒赤魚、人参、えのき、みつば	
<b>10日 (金)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発芽玄米ご飯</li> <li>・ 野菜スープ</li> <li>・ 厚揚げの酢豚風</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、筍、絹厚揚げ、ピーマン	
<b>13日 (月)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ふりかけご飯</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ がんもとひじきの煮物</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、かつお節、 <b>白いりごま</b> ⇒大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒がんも、人参、玉ねぎ、ひじき	<b>白いりごま</b> ⇒除去 <b>がんも</b> ⇒厚揚げ
<b>14日 (火)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 和風ピラフ</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ペンネのケチャップ炒め</li> <li>・ ブロッコリーサラダ</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒ペンネ、ニンニク ⇒ブロッコリー、人参、コーン	
<b>16日 (木)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤米ご飯</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ さばの塩焼き</li> <li>・ キャベツのおかか和え</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒ほうれん草、椎茸、人参、えのき、しめじ、コーン ⇒さば ⇒キャベツ、人参、かつお節	
<b>17日 (金)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ さつまいもご飯</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ 根野菜の煮物</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、 <b>ごま塩</b> ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒大根、人参、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>ごま塩</b> ⇒除去
<b>20日 (月)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭ピラフ</li> <li>・ 豆乳スープ</li> <li>・ 春雨サラダ</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
<b>21日 (火)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゆかりしそご飯</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ いわしのとろ煮</li> <li>・ マカロニサラダ</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒いわし ⇒マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、ツナ	
<b>24日 (金)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おこめん焼きそば</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ みかん</li> </ul>	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、青のり かつお節 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒みかん	<b>ごま油</b> ⇒除去
<b>27日 (月)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シーチキンピラフ</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ 小松菜と厚揚げの煮物</li> </ul>	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
<b>28日 (火)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発芽玄米ご飯</li> <li>・ コーンカレー</li> <li>・ 大根の煮物</li> <li>・ フライドさつまいも</li> <li>・ フルーツポンチ</li> </ul> 	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン 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、パイン	<b>パイン</b> ⇒りんご