8大アレルゲンフリー代替メニュー

	A 1月（2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日） 2月（1・4・7・10・13・16・19・22・25・28） 3月（3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日）	B 1月（3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日） 2月（2・5・8・11・14・17・20・23・26日） 3月（1・4・7・10・13・16・19・22・25・28日・31日）	C 1月（1・4・7・10・13・16・19・22・25・28日・31日） 2月（3・6・9・12・15・18・21・24・27日） 3月（2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日）
朝食			
主食	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁	大根と人参の味噌汁
おかず	ウインナー	ウインナー	ウインナー
おかず	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め
おかず	ひじきの煮物	きんぴらごぼう	切干大根
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
昼食			
主食	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁	ほうれん草と人参のすまし汁
おかず	鶏肉の味噌焼き	チキンソテー	チキンカレー炒め
おかず	フライドポテト	カレーフライドポテト	ポテトの磯辺揚げ
おかず	いんげんのイタドレ和え	ブロッコリーのイタドレ和え	オクラのイタドレ和え
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
デザート	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)
夕食			
主食	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ	とうもろこしと玉葱の中華スープ
おかず	豚肉と野菜のカレー炒め	豚ロース味噌焼き	塩肉じゃが
おかず	ブロッコリーのフレンチ和え	栗かぼちゃの含め煮	茄子のなべしき
おかず	さつま芋サラダ	春雨サラダ	ブロッコリーのサウザン和え
サラダ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
デザート	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)	ゼリー(ぶどうorりんご)