July 2022 Allergy List

Date		Staple food/Side dishes	Eggs	Dairy Products	Wheat	Buckwheat	Peanuts	Seafood (Fish and Shellfish)	Shrimp	Crab	Beef	Chicken	Pork	Peach	Sesame	Soy
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
1	金	◎ごはん														
		＊豆腐ハンバーグ	○		○			○								○
		＊いんげんと人参のソテー						○				○	○			○
		＊野菜かまぼこ						○								○
		＊ツナ入り玉子サラダ	○					○								○
		＊白桃												○		
		A:ササミ磯辺フライ			○							○				○
		B:エビ天ぷら	○		○				○							○
		AB共通:キャベツの柚子和え			○			○								○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
4	月	◎ごはん														
		＊トンカツのトマトソースかけ			○			○				○	○			○
		＊さつまいもサラダ			○											○
		＊みかん														
		A:鶏肉のつくね		○	○							○	○			○
		B:五目巾着			○			○								○
		AB共通:いんげんのゴマ和え													○	
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
5	火	◎ごはん														
		＊サバのマヨしょうゆ焼き			○			○								○
		＊青豆とコーンのソテー						○				○	○			○
		＊ウインナー											○			○
		＊厚揚げの甘辛煮		○	○			○								○
		＊洋なし														
		A:牛焼き肉			○						○				○	○
		B:イカとにんにくの芽炒め			○			○							○	○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
6	水	☆キャロットパン			○											
		＊ベイクドエッグ　枝豆ソースがけ	○		○			○				○	○			○
		＊マカロニのカラフルソテー			○			○				○	○			○
		＊ソーセージの炒め物			○			○								○
		＊黄桃												○		
		A:ビーフコロッケ		○	○						○					○
		B:サゴシのしょうが煮			○			○								○
		AB共通:ほうれん草のおひたし			○			○								○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
7	木	◎ごはん														
		＊ハンバーグオニオンソース			○							○	○			○
		＊ツナコーンスパゲティ			○			○				○	○			○
		＊おくらのおひたし			○			○								○
		＊カクテルゼリー												○		○
		A:豚肉とほうれん草のカレー炒め											○			○
		B:エビとほうれん草のカレー炒め							○							○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
8	金	◎ごはん														
		＊鶏肉の照焼き			○							○				○
		＊じゃがいもとハムの青のり和え			○							○	○			○
		＊切干し大根の和風サラダ			○			○								○
		＊りんご														
		A:ミートオムレツ	○	○	○			○			○	○	○			○
		B:アジ大葉フライ			○			○								○
		AB共通:ごぼう炒め			○			○				○	○			○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
11	月	◎ごはん														
		＊チンゲン菜と鶏肉のオイスター炒め			○			○				○				○
		＊揚げしゅうまい			○			○								○
		＊さつま揚げ＆芋サラダ			○			○								○
		＊みかんゼリー														
		A:酢豚		○	○							○	○			○
		B:カレイの甘酢あん			○			○								○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
12	火	☆青菜ごはん						○								
		＊アクアパッツァ風						○				○	○			○
		＊枝豆と蒸し鶏のオーロラ和え			○							○				○
		＊パイン														
		A:ピーマンの肉詰め	○		○								○			○
		B:アジフライ			○			○								○
		AB共通:バジルパスタ			○											○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
13	水	◎ごはん														
		＊ミートボールのトマトソースかけ		○	○			○				○	○			○
		＊マカロニのソテー			○			○				○	○			○
		＊ブロッコリーのスープ煮						○				○	○			
		＊りんご														
		A:豚肉とアスパラ炒め			○			○				○	○			○
		B:海鮮とアスパラのガーリック炒め			○			○	○			○	○			○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
14	木	◎ごはん														
		＊鶏肉のから揚げ			○							○				○
		＊ほうれん草とちくわの炒め煮			○			○								○
		＊厚焼玉子	○		○											○
		＊南瓜のサラダ										○	○			○
		＊みかん														
		A:和風おろしハンバーグ		○	○							○	○			○
		B:イカフライ			○			○								○
		AB共通:キャベツのゴマみそ和え			○							○			○	○
日	曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
15	金	☆コッペパン			○											
		＊エビとホタテのペペロンチーノ風						○	○							○
		＊きのこスパゲティ			○											○
		＊チーズ入りつくね		○	○							○	○			○
		＊カクテルゼリー												○		○
		A:トンカツ			○								○			○
		B:ベイクドエッグ	○		○							○				○
		AB共通:ほうれん草とコーンのマヨ和え														○