

# たまごアレルギー除去用献立表

2020年11月号

日	曜	こ ん だ て め い		卵除去献立	除去食品	除去できないもの
2	月	ごはん	○ 豚汁 具だくさんの卵焼き ゆかりあえ 型抜きレアチーズ			具だくさんの卵焼き
4	水	麦入り チャーハン	○ 白菜と肉団子のスープ ぶどうゼリー40g	麦入りチャーハン	炒りたまご	
5	木	ごはん	○ チャアシャン豆腐 小松菜のナムル			
6	金	ごはん	○ 魚のごまみそかけ 即席漬け すまし汁			
9	月	麦入り わかめご飯	○ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 切干大根のツナ和え			
10	火	小型 さつまいもパン	○ さわらのみそマヨネーズ焼き ふしめん入り野菜スープ みかん			
11	水	そぼろごはん	○ なめこ汁 セノビーゼリー	そぼろごはん	炒りたまご	
12	木	ごはん	○ さばのみぞれ煮 大豆入りきんぴらごぼう			
13	金	麦入り きのこカレー	○ フルーツあんんにん			
16	月	ごはん	○ とり肉のねぎソースあえ すだちずあえ			
17	火	切目付き丸パン	○ セルフハンバーガー わかめと小松菜のスープ	わかめと小松菜のスープ	たまご	
18	水	ごはん	○ ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 阿波のしゃっきりごまあえ			
19	木	ごはん	○ 小松菜と高野豆腐の卵とじ さつまいもの米粉天ぷら 味付けのり	小松菜と高野豆腐の卵とじ	たまご	
20	金	ごはん	○ おでん風煮込み おひたし	おでん風煮込み	うずらたまご	
24	火	黒糖パン	○ ミートボールの米粉シチュー コーンサラダ			
25	水	ごはん	○ マーボーどうふ チンゲンサイのナムル			
26	木	ごはん	○ 魚の照り焼き風 ばんさんすう	ばんさんすう	短冊たまご	
27	金	麦入り 炊き込みご飯	○ さつまいも汁 豆乳プリンタルト(乳・卵・小麦不使用)			
30	月	麦入り ハヤシライス	○ ごぼうサラダ			