

令和5年 3月 こんだてひょう & アレルゲン表 NO.1

コンパスグループ・ジャパン(株) 乗鞍店  
※諸事情による変更は、ご了承ください。 令和5年2月1日改訂

日付	【 №1 】 アレルゲン表示								【 №2 】 アレルゲン表示								【 №3 】 アレルゲン表示											
	2・8・14・20・26	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	3・9・15・21・27	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	4・10・16・22・28	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	
朝 食	ごはん								ごはん										ごはん									
	ぞうすい(若菜)							▲	ぞうすい(中華)									●	ぞうすい(おおか)									▲
	ロールパン・食パン(いちごジャム・マーガリン)	●	●	●					ロールパン・食パン(いちごジャム・マーガリン)	●	●	●							ロールパン・食パン(いちごジャム・マーガリン)	●	●	●						▲
	コーンフレーク	▲		▲					コーンフレーク	▲		▲							コーンフレーク	▲		▲						
	みそ汁(はくさい・わかめ・ねぎ)								みそ汁(キャベツ・油あげ・ねぎ)										みそ汁(玉ねぎ・油あげ・わかめ)									
	かぼちゃコロッケ	●	●	●					肉入りコロッケ	●		●							やさいコロッケ	●		●						
	プレーンオムレツ	●	●	●			▲	▲	ふわふわエッグ(ミックスベジタブル)	●		●							ミートオムレツ	●		●				▲	▲	▲
	さけフレーク								かつおフレーク	●									さけフレーク	●								
	キャベツとウインナーのコンソメ煮	●		●					もやしとハムのあっさり和風煮	●	●	●							カリフラワーとベーコンの中華煮	●	●	●						●
	いんげんのごまあえ	●							おくらのおなめたけあえ	●									マカロニのめんたいマヨサラダ	●	●							
キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ								キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										
ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)								※共通品目 参照									ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)											
グレープフルーツ								オレンジ									グレープフルーツ											
納豆【なっとう】	●							納豆【なっとう】	●								納豆【なっとう】	●										
ふりかけ2種(さけ、かつお)								ふりかけ2種(さけ、かつお)									ふりかけ2種(さけ、かつお)											
お漬物(小梅、たくあん漬)								お漬物(小梅、青かつば漬)									お漬物(小梅、たくあん漬)											
牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース								牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース									牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース											
グレープフルーツジュース・コーヒー								グレープフルーツジュース・コーヒー									グレープフルーツジュース・コーヒー											
昼 食	ごはん								ごはん										ごはん									
	ビーフカレー	●	▲	●					ポークカレー	●		●							野菜カレー	●		●						
	わかめスープ							●	すまし汁	●									みそ汁(とうふ・わかめ・ねぎ)								●	
	鶏の唐揚げ【とりのからあげ】	●	●	●					チキンカツ	●	●	●							蒸しぎょうざのおろしあんかけ	●	●	●						
	海鮮【かいせん】だんごのきこ中華あんかけ	●	●	●					サバのてり焼き	●									イカカツ	●	▲					▲		
	きざみごぶと油あげの煮物	●							蒸しかぼちゃ	●									ツナとひじきのいため煮	●								
	ごぼうのごまドレサラダ	●	●						キャベツの塩こんぶあえ	●									おくらととり肉のカルパッチョサラダ	●	▲				▲			
	ブロッコリー								スナップエンドウ										コーン									
	キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ								キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ									
	ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)								※共通品目 参照									ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)										
シャーベット(グレープ)								アイスクリーム(抹茶)			●							シャーベット(レモン)										
お漬物(ふくじん漬、青かつば漬)								お漬物(ふくじん漬、さくら漬)										お漬物(ふくじん漬、青かつば漬)										
ふりかけ2種(さけ、かつお)								ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)										
オレンジジュース・ウーロン茶								オレンジジュース・ウーロン茶										オレンジジュース・ウーロン茶										
グレープフルーツジュース								グレープフルーツジュース										グレープフルーツジュース										
夕 食	ごはん								ごはん										ごはん									
	ちらしごはん	●						●	梅としらすのませごはん							▲	▲	●	ゆかりごはん									
	トマトソースペンネ	●		●					焼きそば	●	●	●							和風たらこスパゲッティ	●	●							
	みそ汁(ほうれん草・とうふ)								ベーコンとやさいのコンソメスープ	●	●	●							トマトスープ	●		●						
	ハンバーグ てりやきソース	●		●					メンチカツ	●	●	●							ハンバーグ デミグラスソース	●		●						
	サバの竜田【たつた】あげ	●	▲	▲					とり肉だんごの甘酢あんかけ	●	●	●				▲	▲		ワカサギのフリッター バジル風味	●		●						
	とり肉とごもくまめのうま煮	●							茄子とパプリカのトマト煮	●		●							こんにやくごぼうのうま煮	●							●	
	フライドポテト(塩味)	●							フライドポテト(コンソメ味)	●		●							フライドポテト(のり塩味)	●								
	アスパラガスとツナの和風あえ	●							はるさめ中華サラダ										ビーフの中華サラダ	●							●	
	ミックスビーンズ								カリフラワー										海そうサラダ							▲	▲	
キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ								キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										
ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)								※共通品目 参照									ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)											
杏仁フルーツ			●					フルーツポンチ										三色寒天フルーツ										
お漬物(つぼ漬、さくら漬)								お漬物(つぼ漬、赤かぶ漬)										お漬物(つぼ漬、さくら漬)										
ふりかけ2種(さけ、かつお)								ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)										
オレンジジュース・ウーロン茶								オレンジジュース・ウーロン茶										オレンジジュース・ウーロン茶										
グレープフルーツジュース								グレープフルーツジュース										グレープフルーツジュース										

※共通品目(飲み物)	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	※共通品目(ふりかけ)	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	※共通品目(ドレッシング)	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	
オレンジジュース・グレープフルーツジュース									さけふりかけ	●		●						●	フレンチドレッシング 白		●						
ウーロン茶									かつおふりかけ	●		●						●	フレンチドレッシング 赤		●						
牛乳			●						七味唐辛子									●	香味青じそドレッシング								

令和5年 3月 こんだてひょう & アレルゲン表

NO. 2

コンパスグループ・ジャパン(株) 乗鞍店  
※諸事情による変更は、ご了承ください。 令和5年2月1日改訂

日付	【 №4 】 アレルギー表示								【 №5 】 アレルギー表示								【 №6 】 アレルギー表示																				
	5・11・17・23・29	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	6・12・18・24・30	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	1・7・13・19・25・31	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま										
朝 食	ごはん								ごはん										ごはん										ごはん								
	ぞうすい(若菜)							▲	ぞうすい(中華)									●	ぞうすい(おほか)										ぞうすい(おほか)							▲	
	ロールパン・食パン(いちごジャム・マーガリン)	●	●	●					ロールパン・食パン(いちごジャム・マーガリン)	●	●	●						ロールパン・食パン(いちごジャム・マーガリン)	●	●	●							ロールパン・食パン(いちごジャム・マーガリン)	●	●	●						
	コーンフレーク	▲		▲					コーンフレーク	▲		▲					コーンフレーク	▲		▲							コーンフレーク	▲		▲							
みそ汁(はくさい・わかめ・ねぎ)									みそ汁(キャベツ・油あげ・ねぎ)										みそ汁(玉ねぎ・油あげ・わかめ)										みそ汁(玉ねぎ・油あげ・わかめ)								
かぼちゃコロッケ	●	●	●						肉入りコロッケ	●		●							やさいコロッケ	●		●							やさいコロッケ	●		●					
プレーンオムレツ	●	●	●			▲	▲	▲	ふわふわエッグ(ミックスベジタブル)	●		●							ミートオムレツ	●		●					▲	▲	▲	ミートオムレツ	●		●				
かつおフレーク	●								さけフレーク	●									かつおフレーク	●									かつおフレーク	●							
いんげんとうとウインナーのコンソメ煮	●		●						オクラとハムのあっさり和風煮	●	●	●							ヤングコーンとベーコンの中華煮	●	●	●							ヤングコーンとベーコンの中華煮	●	●	●					
はるさめの中華サラダ								●	ごぼうの赤しそあえ	●									プロックリーと桜エビのおほかあえ	●							●	プロックリーと桜エビのおほかあえ	●								
キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ									キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ								
ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)									ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)										ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)										ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)								
オレンジ									グレープフルーツ										オレンジ										オレンジ								
納豆【なっとう】	●								納豆【なっとう】	●									納豆【なっとう】	●									納豆【なっとう】	●							
ふりかけ2種(さけ、かつお)									ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)								
お漬物(小梅、赤かぶ漬)									お漬物(小梅、さくら漬)										お漬物(小梅、つぼ漬)										お漬物(小梅、つぼ漬)								
牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース									牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース										牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース										牛乳・ウーロン茶・オレンジジュース								
グレープフルーツジュース・コーヒー									グレープフルーツジュース・コーヒー										グレープフルーツジュース・コーヒー										グレープフルーツジュース・コーヒー								
※共通品目 参照																																					
昼 食	ごはん								ごはん										ごはん										ごはん								
	ビーフカレー	●	▲	●					ポークカレー	●		●							野菜カレー	●		●							野菜カレー	●		●					
	中華スープ							●	オニオンスープ	●		●							みそ汁(しいたけ・油あげ・ねぎ)	●		●							みそ汁(しいたけ・油あげ・ねぎ)	●		●					
	れんこん肉詰めフライ	●	▲	▲			▲	▲	▲	ハンバーグ ジンジャーソース	●		●						ひとくちトンカツ	●	●	●							ひとくちトンカツ	●	●	●					
サバの塩焼き	●								白身魚のフライ	●	▲					▲		アジの塩焼き	●									アジの塩焼き	●								
こもとうふのふくめ煮	●								あつあげの煮物	●								高野豆腐のふくめ煮	●									高野豆腐のふくめ煮	●								
海そうとビーフンのポン酢サラダ	●						▲	▲	キャベツのかつおあえ	●								はるさめの中華サラダ									●	はるさめの中華サラダ									
ブロッコリー									スナップエンドウ	●									コーン										コーン								
キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ									キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ								
ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)									ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)										ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)										ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)								
アイスクリーム(パニラ)		●	●						シャーベット(りんご)										アイスクリーム(ストロベリー)			●							アイスクリーム(ストロベリー)			●					
お漬物(ふくじん漬、たくあん漬)									お漬物(ふくじん漬、つぼ漬)										お漬物(ふくじん漬、さくら漬)										お漬物(ふくじん漬、さくら漬)								
ふりかけ2種(さけ、かつお)									ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)								
オレンジジュース・ウーロン茶									オレンジジュース・ウーロン茶										オレンジジュース・ウーロン茶										オレンジジュース・ウーロン茶								
グレープフルーツジュース									グレープフルーツジュース										グレープフルーツジュース										グレープフルーツジュース								
※共通品目 参照																																					
夕 食	ごはん								ごはん										ごはん										ごはん								
	天かすと青のりのまぜごはん	●					▲		ひじきとわかめのまぜごはん	●						▲	▲	●	たかなごはん	●									たかなごはん	●							
	きのこコーンのクリームペンネ	●		●					焼きビーフン	▲									ベベロンチーノ	●									ベベロンチーノ	●							
	みそ汁(こまつ菜・キャベツ)									けんちん汁	●									チンゲン菜とだいこんの中華スープ	●								●	チンゲン菜とだいこんの中華スープ	●						
チキンカツ	●	●	●						メンチカツ	●		●							とり肉だんごとなると巻のおでん風煮	●	●	●				▲	▲	●	とり肉だんごとなると巻のおでん風煮	●	●	●					
海鮮【かいせん】だんごのおろしあんかけ	●	●							さわらのみそ焼き	●									蒸しぎょうざのポン酢あえ	●								●	蒸しぎょうざのポン酢あえ	●							
きんぴらレンコン	●								がんもどきのいなか煮	●									たけのこのとき煮	●								●	たけのこのとき煮	●							
フライドポテト(塩味)	●								フライドポテト(コンソメ味)	●			●						フライドポテト(のり塩味)	●								●	フライドポテト(のり塩味)	●							
いんげんのおほかマヨあえ	●	●							かぼちゃとポテトのマヨサラダ		●								もやしとさんさいのナムル風あえ	●								●	もやしとさんさいのナムル風あえ	●							
ミックスビーンズ									カリフラワー										海そうサラダ	●								●	海そうサラダ	●							
キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ									キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ										キャベツと人参の千切り【せんざり】サラダ								
ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)									ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)										ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)										ドレッシング(フレンチ白・フレンチ赤・青じそ)								
杏仁フルーツ			●						フルーツポンチ										三色寒天フルーツ										三色寒天フルーツ								
お漬物(青かつば漬、つぼ漬)									お漬物(たくあん漬、赤かぶ漬)										お漬物(青かつば漬、さくら漬)										お漬物(青かつば漬、さくら漬)								
ふりかけ2種(さけ、かつお)									ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)										ふりかけ2種(さけ、かつお)								
オレンジジュース・ウーロン茶									オレンジジュース・ウーロン茶										オレンジジュース・ウーロン茶										オレンジジュース・ウーロン茶								
グレープフルーツジュース									グレープフルーツジュース										グレープフルーツジュース										グレープフルーツジュース								
※共通品目 参照																																					

※共通品目(漬物)	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま	※共通品目(漬物)	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	ごま
小梅									福神漬	●							
さくら漬									つぼ漬	●							
赤かぶ漬	●								たくあん漬	●							
									青かつば漬	●							●

※▲表示については、コンタミの可能性のあるアレルゲンです。  
 ※諸事情によりメニュー変更等が行われる場合、アレルゲン表も変更になる場合があります。  
 ※当食堂ではバイキング方式の為、稀に他の料理が混入する場合がございます。  
 ※別紙「アレルギー対応について」もご覧ください。