

令和7年度 夏のスポーツ合宿 食事メニュー

※「ソース」と記述されるものは味付け、スープ、ソースに使われている物

		小麦	卵	乳成分	大豆	ごま	リンゴ	牛肉	豚肉	鶏肉	エビ	カニ	
1日目	夕食	ハンバーグ120g (添えコーン・ソース・フライドポテト・スパゲティ・ブロッコリー)			ソース								
		エビフライ2本 ※ソースは自由											
		生野菜 (トマト・レタス・きゅうり・キャベツ)											
		野菜の胡麻和え (ほうれん草・ニンジン+何か) ドレッシング和えも可	ソース	ソース		ソース	ソース	ソース					
		そうめん汁 (ねぎ+かまぼこ又は花麩)				ソース							
		なめらかプリン (生クリーム 又は カラメル 又は そのまま)											
		白飯 (炊いた分はおかわりOK)											
	朝食 (和食)	卵料理											
		ナゲット2個											
		ウインナー2個											
		生野菜 (トマト・レタス・きゅうり・キャベツ)											
		マカロニサラダ (具材自由) 下記から数種類入れる (例) ハム、ゆで卵、キュウリ、シーチキン、かにかま、マヨネーズ		ソース		ソース		ソース					
		味噌汁 (具材自由 (例) とうふ、わかめ、味噌、ほんだし)			ソース	ソース							
		ローリー (クロレア)											
白飯 (炊いた分はおかわりOK)													
ふりかけ													

アレルギー対応のメニュー (例)

▶小麦アレルギーの場合

ハンバーグ →小麦を使わないハンバーグや、肉と野菜の塩コショウ炒めに変更

エビフライ →焼き魚に変更

ナゲット →ロースハムに変更

マカロニ →提供をやめる、もしくは自己除去

▶卵・乳製品完全除去の場合

ハンバーグ、エビフライ →焼き魚と肉と野菜の塩コショウ炒めなどに変更

プリン →ゼリーに変更

ナゲット、目玉焼き、マカロニサラダ →焼き魚と追加ウインナーに変更

味噌汁 →一部の出汁に乳糖が使用されているため、出汁の変更をする

その他の場合は可能な範囲で対応