

To the chef:

I am on a medically required diet and need special assistance with my meal. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick and therefore I must avoid any food, sauce or garnish containing gluten and any of its byproducts including wheat flour, oats, breadcrumbs, soy sauce, bouillon cubes and purchased stocks, teriyaki sauce, commercial seasoning blends, marinades and sauces (unless they are labeled gluten free).

I can safely eat fruits, vegetables, rice, quinoa, buckwheat, amaranth, corn, potatoes, peas, legumes, millet, sorghum and nuts, chicken, red meats, fish, eggs, dairy products, fats and oils, distilled vinegars, and homemade stocks and gravies, as long as they are not cooked with wheat flour, breadcrumbs or sauce.

Please prepare my food in a way that avoids cross contamination with wheat. Use fresh water, separate oil, pots, pans and utensils. If you are not sure about an ingredient that the food contains, please let me know and I may be able to give you more information.

Thank you for helping me to have a safe and pleasant dining experience.

#### シェフの方へ -Japanese

私は治療に必要な食事をしているので、その食事に対して特別な助けが必要です。私は小麦とグルテンが摂取できません。(グルテンは小麦、ライ麦、大麦に含まれています。 )ほんの少量のグルテンでさえ症状がでてしまうので、グルテンを含む食べ物、ソース、付け合わせを避けなければなりません。グルテンが含まれていないと表示されていない限り、小麦粉、オート麦、パン粉、醤油、ブイヨン、市販のだし、照り焼きソース、そしてさらに市販のブレンド済みの調味料やマリーネード、ソースを含みます。

私は小麦粉やパン粉、ソースを使って調理されてない限り、差し支えなくフルーツ、野菜類、米、キノア、蕎麦、アマランス、とうもろこし、ジャガイモ、豆、豆類、キビ、モロコシ、ナッツ、鶏肉、赤い肉、魚、卵、乳製品、油脂、蒸留酢、自家製のだしやグレービーソースは食べる事ができます。

どうか小麦を使わないで私の食事を作ってください。新鮮な水を使い、油や鍋、フライパンや調理器具も別にしてください。もし、材料の中身が確かでないときは、私にお知らせください。もう少し情報を提供できるかもしれません。

安全で快適な食事の為に協力いただきありがとうございます。

## **Gluten Free Meal Card      Japanese**

To the Chef:

I am on a medically required diet and need to know how my food is prepared. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick, and therefore I must avoid any food, sauce, or garnish containing gluten, and any of its byproducts. If you are not sure if a menu item, recipe or ingredient contains gluten, please let me know and I may be able to give you more information.

### **Foods that I can safely eat include:**

- Beef, fish, lamb, pork, duck, goose and other poultry such as chicken and turkey, rabbit, seafood, sushi, sashimi, tofu, and most soy products (except soy sauce made with wheat)
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juice, vegetables, coconut, bean sprouts
- All legumes, beans, nuts, peanut butter
- Rice, rice noodles, soba noodles that are 100% buckwheat, spring roll wrappers that are 100% rice
- Homemade stocks and broths (that do not contain wheat)
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt, wheat free soy sauce, fish sauce
- Oils
- Distilled alcohol, wine

### **Foods that I cannot safely eat (unless they have been checked to be gluten free) include:**

- Imitation crab meat, fish cakes, packaged roe, seitan and artificial meat substitutes
- Bread, cookies, gyoza, panko bread crumbs, soba noodles that are not 100% buckwheat, udon
- Any foods with a flour based coating or breadcrumbs or pastry coating such as tempura (unless a 100% rice flour coating is used)
- Any foods containing a sauce that has been thickened with wheat flour
- Seasoning blends, hoisin sauce, plum sauce, some barbecue sauces, soy sauce, tamari sauce, teriyaki sauce

If a label says that a food product was made on equipment that processes wheat, rye or barley, I cannot eat it. If the label says malt or barley, I cannot eat it.

### **In the Preparation of my Food:**

Please prepare my food in a safe way to avoid cross contamination with wheat, rye, and barley. Use fresh water, separate oil, pots, pans, colanders and utensils.

Thank you for preparing my meal in a creative way that includes safe foods so I can have a wonderful dining experience.

## シェフの方へ Japanese

私は、治療に必要な食事をとっています。そしてどのように私の食事が用意されるのかを知る必要があります。私は、小麦とグルテン（グルテンは小麦、ライ麦、大麦に含まれます）を食べる事ができません。ほんの少しの量でさえ症状がでてしまうので、私はグルテンやグルテンからできたものを含むすべての食品、ソース、デコレーションは避けなければなりません。もしあなたが、メニューやレシピ、材料にグルテンが含まれているか分らなければお知らせください。もう少し情報を伝えられるかもしれません。

**私が安全に食べられる食品は、以下を含みます。**

- 牛肉、魚、豚肉、ひな鳥や七面鳥などの鶏肉類、シーフード、寿司、刺身、豆腐、ほとんどの大豆製品（小麦からできた醤油を除く）
- 卵
- 乳製品
- 果物、ジュース、野菜、ココナッツ、もやし
- すべての豆類、ナッツ類、ピーナッツバター
- 米、ビーフン、そば粉を100%使用したそば、米100%で作られた春巻きの皮
- 自家製の出し汁やブイヨンスープ（小麦を含まない）
- 純スパイス、ハーブ、麦芽を含まない蒸留された酢、小麦を含まない醤油、魚のソース
- 油類
- 蒸留されたアルコール、ワイン

**私が安全に食べられない食品（グルテンが含まれていないことをチェックされない限り）は以下を含みます。**

- カニかまぼこ、つみれ、パッケージされた魚の卵、人工的に作られた肉や人工肉の代用品
- パン、クッキー、餃子、パン粉、100%のそば粉からできていないそば、うどん
- 小麦粉や、パン粉、パイなどでコーティングしてある食品、例えば天ぷら（米粉100%のコーティング使われていない限り）
- 小麦粉でとろみをつけたソースを含むすべての食品
- ブレンド調味料、海鮮醬（ハイシェンジャン）、プラムソース、一部のバーベキューソース、醤油、たまり醤油、照り焼きソース

もしラベルに食品が小麦やライ麦、大麦を加工処理する器具で作られていると書いてあれば、私はその食品を食べられません。もしラベルに麦芽や大麦と書いてあったら、私は食べる事ができません。

