



2017年 10月

# 7大アレルギー表

なすかしの森レストラン

日付	No.1						No.2						No.3						No.4						No.5						No.6													
	18日19日20日21日22日						23日24日25日26日27日						28日29日30日31日						1日2日3日4日5日						6日7日8日9日10日						11日12日13日14日15日													
朝食	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹									
汁物	味噌汁						味噌汁							味噌汁							味噌汁							味噌汁							味噌汁									
汁物②	もやしのスープ	●					玉葱のスープ	●						オニオンスープ	●						玉子スープ	●	●					水菜のチキンスープ	●						大根の中華スープ	●								
主食②	お粥						リゾット	●	●					きのこの雑炊	●						リゾット	●	●					中華粥	●						たまご雑炊	●	●							
主菜①	さわら照り焼き	●					鱈みりん焼き	●						さつまごぼう巻き	●	●					ホキの塩焼き	●						さわら塩焼き	●						ししゃも焼き	●								
主菜②	わかめ入り炒り玉子	●	●				スクランブルエッグベジタブル	●	●				ほうれん草スクランブル	●	●				炒り玉子青豆あなか	●	●				ニラ玉子あなか	●	●				スクランブルエッグフレーン	●	●				ニラ玉子あなか	●	●					
主菜③	ハム野菜ソテー	●	●				ウィンナーと蒸し野菜	●	●				キャベツとコーンの炒め	●					野菜炒め	●					キャベツと小松菜炒め	●				コーンポテトソテー	●					れんこんきんぴら	●							
副菜①	切干大根の煮物	●					ひじきと枝豆の煮物	●					きんぴらごぼう	●					刻み昆布の煮物	●					スバゲティ-サラダ	●				枝豆の梅和え	●					いんげんの胡麻和え	●							
副菜②	ツナとインゲンのマヨ和え	●					マカロニのミックスサラダ	●					花野菜のイタリアンサラダ	●					焼きたてパン	●	●				焼きたてパン	●	●			焼きたてパン	●	●			焼きたてパン	●	●			焼きたてパン	●	●		
	サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●			サラダコーナー (日替り)	●	●			サラダコーナー (日替り)	●	●			サラダコーナー (日替り)	●	●		
	納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●			納豆ふりかけ漬物	●	●			納豆ふりかけ漬物	●	●							
	フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク					フリードリンク						フリードリンク								
昼食																																												
主食①	なすかしかレー	●	●				鶏ごぼう混ぜごはん	●					なすかしかレー	●	●				森の炊き込みピラフ	●	●				なすかしかレー	●	●			ベーコン洋風炊込みごはん	●	●			なすかしかレー	●	●							
麺①	味噌らーめん	●	●				かき玉子あなかそば、うどん	●	●				支那そば風	●	●				カレーそば、うどん	●	●				イタリアンラーメン：ロソ	●	●			きつねそば、うどん	●	●			イタリアンラーメン：ロソ	●	●							
麺②	ソース焼きそば	●	●				ミートソーススパゲティ	●	●				塩焼きそば	●	●				和風ツナ スパゲティ	●	●				あんかけ焼きそば	●	●			キノコのバター醤油パスタ	●	●			肉じゃがコロケ	●	●							
主菜	ビーマン肉詰めフライ	●	●				イカカツ	●	●				白身フライ	●	●				野菜コロケ	●	●				みたらし白玉	●	●			高野豆腐の卵とじ	●	●			雷こんにゃく	●	●							
副菜①	南瓜の煮物	●					白玉きなこ	●					がんも京風煮	●					みたらし白玉	●					白菜とベーコンの香草焼き	●	●			いんげんと挽肉黒コショウ炒め	●	●			ちくわとフロッコリーの中炒め	●	●							
副菜②	挽肉ともやしの中華炒め	●					花野菜オープン焼き	●	●				ニンニクの芽とさくらげの中炒め	●	●				ほうれん草おろし和え	●	●				ほうれん草おろし和え	●	●			ごぼうマヨ和え	●	●			絹さや生醤油おひたし	●	●							
副菜③	大根と人参のなます	●					枝豆と若芽の酢の物	●					茄子のおろし和え	●					あおさ汁	●					野菜スープ	●				きのこ汁	●				ワカメスープ	●								
汁物	花魁と海苔の澄まし汁	●					中華スープ	●					あおさ汁	●					漬物	●					漬物	●				漬物	●				漬物	●				漬物	●			
	フルーツ (日替り)						フルーツ (日替り)						フルーツ (日替り)						フルーツ (日替り)						フルーツ (日替り)					フルーツ (日替り)					フルーツ (日替り)									
	サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●			サラダコーナー (日替り)	●	●			サラダコーナー (日替り)	●	●							
	フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク					フリードリンク						フリードリンク								
夕食																																												
汁物	味噌汁						すまし汁	●					味噌汁						すまし汁	●					ニラ玉スープ	●	●			すまし汁	●				ニラ玉スープ	●	●							
麺①	チャフチェ	●					スタミナ焼きうどん	●	●				ナポリタン	●					キムチ焼きそば	●	●				春雨ともやしのピビンパ炒め	●				広東風醤油やきそば	●	●												
主菜①	豆腐の挽肉包み揚げ	●	●				あんかけ餃子	●					和風おろしハンバーグ	●	●				春巻き	●					肉団子の甘酢あなか	●				ソーセージカツ	●	●												
主菜②	きびなごフライ	●					はんぺんときのこの醤油焼き	●	●				サンマフライ	●					小あじ南蛮漬	●					イワシフライ	●				秋刀魚の照り焼き	●													
副菜①	マーボー豆腐	●					肉じゃが	●					さつまいものしん煮	●					秋野菜のクリーム煮	●	●				マッシュポテト	●				車麩の卵とじ	●													
副菜②	わかめとツナの塩炒め	●					かぼちゃのパン粉焼き	●					中華野菜炒め	●					スタッフエントウとさくらげの中炒め	●					千減菜中華塩炒め	●				パプリカともやしのオイスター炒め	●													
副菜③	パンバンジー	●					キャベツナムル	●					パンサンスー	●					マカロニマヨネーサラダ	●	●				ひじきともやしの中華和え	●				フロコリーイタリアンサラダ	●													
デザート	日替わりゼリー	●					フルーツ寒天	●					日替わりゼリー	●					フルーツカクテル	●					日替わりゼリー	●				フルーツインゼリー	●													
	漬物	●					漬物	●					漬物	●					漬物	●					漬物	●				漬物	●				漬物	●								
	えびせん	●					スチームポテト	●					フライドオニオン	●	●				スチームポテト	●					えびせん	●				スチームポテト	●													
	高原野菜サラダ	●					高原野菜サラダ	●					高原野菜サラダ	●					高原野菜サラダ	●					高原野菜サラダ	●				高原野菜サラダ	●													
	サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●				サラダコーナー (日替り)	●	●			サラダコーナー (日替り)	●	●												
	フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク					フリードリンク														

※うどん麺には小麦、そば麺には卵、小麦、そばが含まれています

※ドレッシングには、フレンチドレッシングに卵、青じそドレッシングに小麦、サウザン・胡麻ドレッシングに小麦、卵が含まれます