



2018年 6月

# 7大アレルギー表

なすかしの森レストラン

No. 1	No. 2					No. 3					No. 4					No. 5					No. 6													
	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
日付	4日10日16日22日28日					5日11日17日23日29日					6日12日18日24日30日					1日7日13日19日25日					2日8日14日20日26日					3日9日15日21日27日								
朝食																																		
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					青豆炒り玉子					ニラ玉子あんかけ					スクランブルエッグプレーン								
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								
副菜①	切干大根の煮物					ひじきと枝豆の煮物					つきこんにゃくのピリ辛煮					刻み昆布の煮物					れんこんきんぴら					おから煮物								
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					スパゲティサラダ					枝豆の梅和え					いんげんの胡麻和え								
	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					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)								
	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								
昼食																																		
主食①	なすかしカレー					味噌めし					なすかしカレー					森の炊き込みピラフ					なすかしカレー					ベーコン洋風炊込みご飯								
麺①	和風醤油らーめん					韓国風そば、うどん					イタリアンラーメン ロッソ					肉そば、うどん					ごま塩らーめん					高速風そば、うどん								
麺②	ソース焼きそば					ミートソースパスタ					塩焼きそば					ジュ/パーゼパスタ					五目焼きそば					ペペロンチーノ								
主菜	ビーマン肉詰めフライ					挽肉豆腐挟み揚げ					たっぶりコーンフライ					野菜コロッケ					揚げしゅうまい					野菜掻き揚げ								
副菜①	竹の子旨煮					白玉の白みそあん					アジアンホットポテト					高野豆腐の玉子とじ					がんも京風煮					雷こんにゃく								
副菜②	挽肉ともやしの中華炒め					花野菜オーブン焼き					ニンニクの芽中華炒め					コーンと玉葱の香草焼き					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華炒め								
副菜③	大根と人参のなます					枝豆と若芽の酢の物					ニンニクの芽中華炒め					ほうれん草おなか和え					ごぼうマヨ和え					絹さや生薑醤油おひたし								
汁物	花魁と海苔の澄まし汁					中華スープ					あおさ汁					野菜スープ					きのこ汁					ワカメスープ								
	漬物					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)								
	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								
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								
麺①	白菜と挽肉の中華春雨					焼きうどん					ガーリックスパゲティ					ソース焼きうどん					春雨ともやしのピビンパ炒め					枝豆入り醤油焼きそば								
主菜①	鶏肉団子と彩り野菜のロースト					蓮根はさみ天ぷら					水餃子					チキンカツ					肉団子の酢豚風煮					ソーセージカツ								
主菜②	アジフライ					笹かまぼこ生薑あんかけ					青魚のしと巻きフライ					小あじ南蛮漬け					いわしフライ					はんぺんチリソース								
副菜①	里芋とおくらの煮物					じゃが芋土佐煮					車麩の卵とじ					厚揚げの挽肉みそあんかけ					マッシュポテトチーズ風煮					マーボー豆腐								
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餅の中華炒め					高原キャベツの味噌炒め					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					マカロニマヨネーズサラダ					ひじきともやしの中華和え					ほうれん草のからし和え								
デザート	日替わりゼリー					日替わりゼリー					日替わりゼリー					日替わりゼリー					日替わりゼリー					日替わりゼリー								
	漬物					漬物					漬物					漬物					漬物					漬物								
	えびせん					スチームポテト					えびせん					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