



2018年 2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					6日12日18日24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	ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 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					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					つきごんのピリ辛煮					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	ご飯 なすかしかレー					ご飯 チャーハン					ご飯 なすかしかレー					ご飯 森の炊き込みピラフ					ご飯 なすかしかレー					ご飯 ハヤシライス								
麺①	みぞラーメン					きつねそば、うどん					醤油ラーメン					袖子の香るそば、うどん					イタリアンラーメン：ロソ					高速風そば、うどん								
麺②	ソース焼きそば					コーンクリームパスタ					塩焼きそば					ジェノバパスタ					マーボーあんかけやきそば					ペペロンチーノ								
主菜	野菜コロッケ					ビーマン肉詰めフライ					かぼちゃ挽肉フライ					イカカツ					茄子の肉詰めフライ					野菜掻き揚げ								
副菜①	南瓜の煮物					白玉きなこ					青のりふかし芋					みたらし白玉					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					花野菜オープン焼き					ニンニクの芽とさくらげの中華炒め					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華炒め								
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					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								
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	ご飯 味噌汁					ご飯 すまし汁					ご飯 味噌汁					ご飯 すまし汁					ご飯 ニラ玉スープ					ご飯 すまし汁								
麺①	チャフチェ					焼きうどん					ナポリタン					キムチ焼きそば					春雨ともやしのビビンバ炒め					広東風醤油やきそば								
主菜①	照りたれハンバーグ					あんかけ餃子					挽肉豆腐はさみ揚げ					ささみしそ巻きフライ					ミートボールのチミソースかけ					ソーセージカツ								
主菜②	アジフライ					ホキのチーズ焼き					魚すり身の信田煮					小あじ南蛮漬け					いわしフライ					焼き鯖の甘辛ソース								
副菜①	クリームシチュー					大根とこんにゃくの煮物					ポトフ					おでん風					ポテトグラタン					白菜と豆腐のボン酢煮								
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					スタッフエンドウとさくらげの中華炒め					金平ごぼうのごま炒め					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					パンサンズ					マカロニマヨネーズサラダ					ひじきともやしの中華和え					フロッ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								
	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