



2017年 6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														
	3日9日15日21日27日						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														
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	●	●				炒り玉子青豆あんかけ	●	●				野菜炒め	●					ニラ玉子あんかけ	●	●				スクランブルエッグフレーン	●	●						
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	●					刻み昆布の煮物	●					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	●					きんぴらごぼう	●					スパゲティーサラダ	●					れんこんきんぴら	●					いんげんの胡麻和え	●					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	●					スパゲティーサラダ	●	●				枝豆の梅和え	●					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	●	●				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)	●	●						
	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	●	●				ベーコン洋風炊込みごはん	●	●						
麺①	煮干だし醤油ラーメン	●	●				韓国風そば、うどん	●	●				野菜らーめん 塩味	●	●				高遠風そば、うどん	●	●				イタリアンラーメン：ロソノ	●	●				溶き卵の塩スープ温麺	●	●				溶き卵の塩スープ温麺	●	●						
麺②	ソース焼きそば	●	●				ミートソーススパゲティ	●	●				マーボーあんかけ焼きそば	●	●				ジュ/パーゼパスタ	●	●				五目焼きそば	●	●				ペペロンチーノ	●	●				ペペロンチーノ	●	●						
主菜	ビーマン肉詰めフライ	●	●				イカカツ	●	●				白身フライ	●	●				野菜コロッケ	●	●				肉じゃがコロッケ	●	●				肉じゃがコロッケ	●	●				肉じゃがコロッケ	●	●						
副菜①	里芋のにっころがし	●					白玉あずき	●					がんも京風煮	●					みだらし白玉	●					高野豆腐の卵とじ	●					高野豆腐の卵とじ	●					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	●	●				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	●				新たまねぎスライスおかか和え	●				ほうれん草おかか和え	●				ごぼうマヨ和え	●					絹さや生醤油おひたし	●					絹さや生醤油おひたし	●					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	●				野菜スープ	●				きのこ汁	●				きのこ汁	●				わかめスープ	●						
	漬物						漬物						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)					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	●					すまし汁	●							
麺①	にんにくスタミナビーフン	●	●				ちゃんこ風焼きうどん	●	●				菜の花和風パスタ	●				キムチ焼きそば	●	●				春雨ともやしのピビンバ炒め	●				広東風醤油やきそば	●	●				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	●	●			チキンカツ	●	●				ハンバーグオニオンソース	●	●			ソーセージカツ	●	●				ソーセージカツ	●	●								
主菜②	焼き鯖トマトソース	●					はんぺん千切りソース	●					サンマフライ	●				小あじ南蛮漬け	●				小あじ南蛮漬け	●				イワシ肉フライ	●				白身魚のグリルソース	●					白身魚のグリルソース	●					
副菜①	オクラと根菜の煮物	●					大根と油揚げの土佐煮	●				筑前煮	●				厚揚げの挽肉あんかけ	●	●			厚揚げの挽肉あんかけ	●	●			マッシュポテト	●				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	●				鶏ひき肉とピーマンの味噌炒め	●			スタッフエントウとさくらげの中華炒め	●				スタッフエントウとさくらげの中華炒め	●				小松菜とハムの中華炒め	●				小松菜とハムの中華炒め	●				パプリカともやしのオニオン炒め	●								
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	●	●			マカロニマヨネーズサラダ	●	●			フルーツカクテル	●				フルーツカクテル	●				フルーツインゼリー	●								
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	●				フルーツカクテル	●				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					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	●				スチームポテト	●				えびせん	●			えびせん	●			スチームポテト	●				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				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)	●	●			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					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