



2018年 3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																													
日付	日付	日付	日付	日付	日付																													
6日12日18日24日30日	1日7日13日19日25日31日	2日8日14日20日26日	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																													
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
朝食	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	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																													
主食②	お粥	リゾット	きのこの雑炊	リゾット	中華粥																													
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																													
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																													
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																													
副菜①	切干大根の煮物	ひじきと枝豆の煮物	つきコンニャクのピリ辛煮	刻み昆布の煮物	れんこんきんぴら																													
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																													
	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)																													
	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																													
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																													
主食①	なすかしカレー	チャーハン	なすかしカレー	森の炊き込みピラフ	なすかしカレー																													
麺①	みぞラーメン	韓国風そば、うどん	醤油ラーメン	袖子の香るそば、うどん	ごま塩らーめん																													
麺②	ソース焼きそば	コーンクリームパスタ	塩焼きそば	菜の花和風パスタ	マーボーあんかけやきそば																													
主菜	ビーマン肉詰めフライ	挽肉豆腐挟み揚げ	かぼちゃ挽肉フライ	野菜コロッケ	茄子の肉詰めフライ																													
副菜①	南瓜の煮物	白玉きなこ	青のりふかし芋	みだらし白玉	がんも京風煮																													
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																													
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																													
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																													
	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)																													
	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																													
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																													
汁物	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	ニラ玉スープ																													
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																													
主菜①	照りたれハンバーグ	揚げ餃子	ロースチキントマトソース	ささみしそ巻きフライ	ミートボールのチミソースかけ																													
主菜②	アジフライ	笹かまぼこ生あんかけ	イカフライ	小あじ南蛮漬け	いわしフライ																													
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	肉じゃが	マッシュポテトチーズ風味																													
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																													
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																													
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																													
	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																													
	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)																													
	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