



2017年 7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31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	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯					
味噌汁	味噌汁						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	●●●					ニラ玉子あんかけ	●●●					スクランブルエッグフレンチ	●●●										
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	●					きんぴらごぼう	●					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	●●●										
麺①	冷やし中華	●●●					肉そば、うどん	●●●					冷やしラーメン 旨味スープ	●●●					高遠風そば、うどん	●●●					イタリアンラーメン: ロッソ	●●●					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そば	●●●					オクラと青のりの冷製パスタ	●●●					五目焼きそば	●●●					中華風パスタ	●●●										
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	●●●					茄子の肉詰めフライ	●●●					肉じゃがコロッケ	●●●										
副菜①	里芋のにっころかし	●					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	●●					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	●					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	にんにくスタミナビーフン	●●					ちゃんこ風焼きうどん	●●					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	●●					広東風醤油焼きそば	●●●										
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	●●●										
主菜②	焼き鯖トマトソース	●●●					はんぺん千りソース	●●●					サンマフライ	●●●					小あじ南蛮漬け	●●●					イワシ梅肉フライ	●●●					ちくわ生薑焼き	●●●										
副菜①	オクラと根菜の煮物	●					白滝とじゃが芋の煮物	●					筑前煮	●					厚揚げの挽肉あんかけ	●●					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	●					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	●					バンサンスー	●					マカロニマヨネーズサラダ	●●					ひじきともやしの中華和え	●●					フロッキ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