



2017年 11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											
	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						4日10日16日22日28日						5日11日17日23日29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	●	●				炒り玉子青豆あなか	●	●				ニラ玉子あなか	●	●				スクランブルエッグフレーン	●	●				ニラ玉子あなか	●	●			
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	●					れんこんきんぴら	●				
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	●					スパゲティーサラダ	●					枝豆の梅和え	●					いんげんの胡麻和え	●				
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	●					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	●	●				五目混ぜごはん	●					なすかしかレー	●	●				森の炊き込みピラフ	●	●				なすかしかレー	●	●				なすかしかレー	●	●				ベーコン洋風炊込みごはん	●	●			
麺①	塩らーめん	●	●				かき玉子あなかそば、うどん	●	●				にほし醤油ラーメン	●	●				野菜あなかそば、うどん	●	●				イタリアンラーメン：ロソ	●	●				高遠風そば、うどん	●	●				キノコのバター醤油パスタ	●	●			
麺②	ソース焼きそば	●	●				コーンクリームパスタ	●	●				塩焼きそば	●	●				和風ツナ スパゲティ	●	●				あんかけ焼きそば	●	●				肉じゃがコロッケ	●	●				鶏肉の肉詰めフライ	●	●			
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	●	●				みだらし白玉	●	●				がんも京風煮	●	●				雷こんにゃく	●	●			
副菜①	南瓜の煮物	●					白玉きなこ	●					白滝とごぼうの煮物	●					みだらし白玉	●					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巻炒め	●	●			
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巻炒め	●	●				ほうれん草おなか和え	●	●				ごぼうマヨ和え	●	●				絹さや生醤油おひたし	●	●				ワカメスープ	●	●			
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	●					あおさ汁	●					野菜スープ	●					きのこ汁	●					漬物	●				
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	●					フルーツ (日替り)	●					フルーツ (日替り)	●					フルーツ (日替り)	●				
	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)	●				
	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	●										
麺①	チャフチェ	●					スタミナ焼きうどん	●					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	フチトンカツ	●	●				あんかけ餃子	●					和風おろしハンバーグ	●	●				メンチカツ	●	●				ミートボールのチミソースかけ	●	●				ソーセージカツ	●	●									
主菜②	きびなごフライ	●					ホキのチーズ焼き	●	●				サンマフライ	●					小あじ南蛮漬け	●					イワシフライ	●					鯖の味噌煮	●										
副菜①	厚揚げホイコーロー	●					肉じゃが	●					里芋挽肉あなか	●					かぼちゃシチュー	●	●				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	●					中華野菜炒め	●					スタッフエントウとさくらげの中巻炒め	●					チンゲン菜中華塩炒め	●					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	●	●				ひじきともやしの中華和え	●					フロ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