



2017年 5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											
	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						3日9日15日21日27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	●	●	●					
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	●	●	●			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	なすかしカレー	●	●				五目ちらし寿司	●	●	●			なすかしカレー	●	●				森の炊き込みピラフ	●	●	●			なすかしカレー	●	●				竹の子炊込みご飯	●										
麺①	煮干だし醤油ラーメン	●	●	●			韓国風そば、うどん	●	●	●	●		みそラーメン	●	●	●			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	●	●	●			春キャベツの塩パスタ	●	●	●			マーボーあなか焼そば	●	●	●			ジェノバパスタ	●	●	●			台湾風焼そば	●	●	●			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	●	●	●			茄子の肉詰めフライ	●	●	●			肉じゃがコロッケ	●	●	●								
副菜①	若芽と筍の煮物	●					白玉あずき	●					がんも京風煮	●					みたらし白玉	●					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	●					新たまねぎスライスあなか和え	●					ほうれん草あなか和え	●					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	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	中華ビーフン	●					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	●	●	●	●		春雨ともやしのビビンバ炒め	●					広東風醤油やきそば	●	●	●								
主菜①	豆腐の挽肉包み揚げ	●	●	●			ささみしそ巻きフライ	●	●	●			和風おろしハンバーグ	●	●	●			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	●					はんぺんチリソース	●	●	●			サンマフライ	●					小あじ南蛮漬け	●					イワシ梅肉フライ	●					鯖パン粉焼き	●	●									
副菜①	山菜じゃが煮	●					大根と油揚げの土佐煮	●					筑前煮	●					厚揚げの挽肉あなか	●					春キャベツとツナの洋風煮	●	●				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	●	●				粉ふき芋	●					スタッフエンド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