



2018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											
	17日	13日	19日	25日			28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			6日	12日	18日	24日	30日				
朝食	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											
汁物②	味噌汁						味噌汁						味噌汁						味噌汁						味噌汁						味噌汁											
主食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①	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						ほっけ塩焼き						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	トマトスクランブルエッグ						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						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						つきこんにゃくのピリ辛煮						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	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯											
主食①	なすかしカレー						チキンライス						なすかしカレー						森の炊き込みピラフ						なすかしカレー						ハヤシライス											
麺①	みぞらめん						かき玉子そば、うどん						五目あんかけらめん						肉そば、うどん						ごま塩らめん						きのこそば、うどん											
麺②	ソース焼きそば						ツナそば						塩焼きそば						ミートソーススパゲティ						きのこ入り醤油焼きそば						ペペロンチーノ											
主菜	ビーマン肉詰めフライ						挽肉豆腐挟み揚げ						たっぷりコーンフライ						野菜コロッケ						ミニ春巻き						肉じゃがコロッケ											
副菜①	きんぴらごぼう煮						白玉の白みそあん						アジアンホットポテト						白玉あずき						がんも京風煮						雷こんにゃく											
副菜②	挽肉ともやしの中華炒め						花野菜オーブン焼き						ニンニクの芽中華炒め						コーンと玉葱の香草焼き						いんげんと挽肉黒コショウ炒め						ちくわとフロッキーの中華炒め											
副菜③	大根と人参のなます						枝豆と若芽の酢の物						茄子のおろし和え						ほうれん草おかか和え						小松菜のわさび和え						絹さや生姜醤油おひたし											
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	ご飯						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						すまし汁											
麺①	ビーフン中華炒め						焼きうどん						ナポリタン						キムチやきそば						春雨ともやしのビビンバ炒め						枝豆入り醤油やきそば											
主菜①	照り焼きハンバーグ						フキトンカツ						テミグラス汁ハンバーグ						チキンカツ						イタリアントマトハンバーグ						メンチカツ											
主菜②	アジフライ						笹かまぼこ生巻あんかけ						いわしフライ						小あじ南蛮漬け						白身フライ						はんぺんチリソース											
副菜①	マーボー豆腐						クリームシチュー						五宝菜						かぼちゃシチュー						マッシュポテト						車麩のたまごとし											
副菜②	わかめとツナの塩炒め						かぼちゃのパン粉焼き						高原キャベツのみそ炒め						ステーキとステーキの中華炒め						中華野菜炒め						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						パンサンズー						ポテマヨサラダ						ひじきともやしのナムル						ほうれん草のからし和え											
デザート	日替わりゼリー						日替わりゼリー						日替わりゼリー						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											
	えびせん						スチームポテト						えびせん						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、卵が含まれます