



2019年1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						7日、13日、19日、25日、31日						8日、14日、20日、26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①	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							
主菜①	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	●						
主菜②	ししゃも焼き	●					ウインナー	●	●					さつまいも巻き	●	●					味付け肉団子	●	●					さば塩焼き	●						しゅうまい	●	●					
副菜①	オムレツマトソース	●	●				スクランブルエッグベジタブル	●	●					厚焼き玉子	●	●					スクランブルエッグ	●	●					オムレツ和風ソース	●	●					スクランブルエッグ	●	●					
副菜②	蒸し野菜						蒸し野菜							蒸し野菜							蒸し野菜							蒸し野菜							蒸し野菜							
副菜③	切干大根の煮物	●					ひじき煮物	●						れんこんきんぴら	●						切干大根の煮物	●						ひじきおから煮	●						きんぴらごぼう	●						
副菜④	焼きだてパン	●	●				焼きだてパン	●	●					焼きだてパン	●	●					焼きだてパン	●	●					焼きだてパン	●	●					焼きだてパン	●	●					
副菜⑤	バケツ	●	●				バケツ	●	●					バケツ	●	●					バケツ	●	●					バケツ	●	●					バケツ	●	●					
副菜⑥	サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					
副菜⑦	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	●	●					
副菜⑧	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	ご飯						ご飯							ご飯							ご飯							ご飯								ご飯						
主食	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	●	●					きのこ炊込みご飯	●						
麺類	塩ラーメン	●	●				きつねうどん	●	●					醤油ラーメン	●	●					肉うどん	●						みそらーめん	●	●					高遠風うどん	●						
主菜	ビーマン肉詰めフライ	●	●	●			れんこん挟み揚げ	●						たっぷりコーンフライ	●						野菜コロッケ	●	●	●				白身フライ	●	●	●				肉じゃがコロッケ	●	●	●				
副菜①	南瓜の煮物	●					車麩出汁煮	●						粉ふき芋	●						里芋のみそ煮	●						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	●	●					ニンニクの芽の中華炒め	●						白菜とブロッコリーの香草焼き	●	●					高原キャベツのみそ炒め	●						かぼちゃのパン粉焼き	●						
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	●						きのこすまし汁	●						ワカメスープ	●						
汁物	漬物						漬物							漬物							漬物							漬物							漬物							
汁物	フルーツ						フルーツ							フルーツ							フルーツ							フルーツ							フルーツ							
汁物	サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					
汁物	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							
夕食																																										
汁物	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	●						
麺類	ビーフン中華炒め	●					ソース焼きそば	●	●					ナポリタン	●						焼きうどん	●	●					ペペロンチーノ	●	●					広東風醤油やきそば	●	●					
主菜①	鶏からあげ	●	●				豚カツ	●	●					テミグラスハンバーグ	●	●					チキンカツ	●	●					メンチカツ	●	●					和風おろしハンバーグ	●	●					
主菜②	厚揚げホイコーロー	●					大根とこんにゃくの煮物	●						ポトフ	●	●					ポテトグラタン	●	●					おでん風	●	●					クリームシチュー	●	●					
副菜①	大根とツナの炒め物	●					カリフラワーと竹輪のカレー炒め	●	●					野菜炒め	●						スナッフスんどうとさくらげの炒め物	●						パフリカともやしのオムスター炒め	●	●					にんにくの芽と挽肉の炒め物	●						
副菜②	スパゲティマヨサラダ	●	●				マカロニイタリアンサラダ	●						春雨サラダ	●						スパゲティマヨサラダ	●	●					マカロニイタリアンサラダ	●						春雨サラダ	●						
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							
デザート	漬物						漬物							漬物							漬物							漬物							漬物							
デザート	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	●						
デザート	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							
デザート	サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					サラダコーナー	●	●					
デザート	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							

※うどんには小麦、中華麺には小麦、玉子が含まれています
 ※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が含まれます
 ※人参パン、レーズンパンには小麦、卵、乳が含まれます。
 ※バケツには小麦、乳が含まれます。