



2018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				
	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
朝食	ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁					ご飯 味噌汁				
汁物	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				
汁物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				
主食②	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①	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					青豆炒り玉子					ニラ玉子あなか汁					スクランブルエッグプレーン				
主菜②	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				
主菜③	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①	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				
副菜②	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	なすかしかレー					味のめし					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飯				
麺①	冷やし中華					韓国風そば、うどん					みそらーめん					冷やしそば、うどん					ごま塩らーめん					冷やしつねそば、うどん				
麺②	ソース焼きそば					ツナスパ					塩焼きそば					ジュ/パーゼパスタ					五目焼きそば					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					たっぶりコーンフライ					野菜コロッケ					揚げしゅうまい					野菜揚げ				
副菜①	竹の子旨煮					白玉の白みそあん					アジアンホットポテト					高野豆腐の玉子とじ					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					ちくわど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					ほうれん草おろし和え					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	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	白菜と挽肉の中華春雨					焼きうどん					ガーリックスパゲティ					ソース焼きうどん					春雨ともやしのピピン炒め					枝豆入り醤油焼きそば				
主菜①	中華風肉団子甘酢ソース					蓮根はさみ天ぷら					水餃子					チキンカツ					和風おろしハンバーグ					ソーセージカツ				
主菜②	アジフライ					笹かまぼこ生蒸あん					青魚のしと巻きフライ					小あじ南蛮漬け					いわしフライ					はんぺんチリソース				
副菜①	里芋とおくらの煮物					豆腐のねぎたれかけ					五宝菜煮					厚揚げの挽肉みそあんかけ					マッシュポテト					マーボー豆腐				
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					スタップエンドウとくらげの中華炒め					高原キャベツの味噌炒め					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					パンサンズ					れんこんマヨ和え					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、サウザン・胡麻ドレッシングに小麦、卵が含まれます