



2018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										
	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						4日10日16日22日28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	●	●					
	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																																									
主食①	なすかしかレー	●	●				チャーハン	●	●					なすかしかレー	●	●					森の炊き込みピラフ	●	●				なすかしかレー	●	●					ハヤシライス	●	●					
麺①	とんこつスープの塩ラーメン	●	●				きつねそば、うどん	●	●					醤油ラーメン	●	●					みそごぼうそば、うどん	●	●				イタリアンラーメン：ロソノ	●	●					高遠風そば、うどん	●	●					
麺②	ソース焼きそば	●					コーンクリームパスタ	●	●					塩焼きそば	●	●					ジェノバパスタ	●	●				マーボーあなかやきそば	●	●					パペロンチーノ	●	●					
主菜	ビーマン肉詰めフライ	●	●				イカカツ	●	●					かぼちゃ挽肉フライ	●	●					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	南瓜の煮物	●					白玉きなこ	●						粉ふき芋	●						みだらし白玉	●					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	●						茄子のおろし和え	●						ほうれん草おなか和え	●					ごぼうマヨ和え	●	●					絹さや生薑醤油おひたし	●						
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	チャフチェ	●					焼きうどん	●						ナポリタン	●						キムチ焼きそば	●	●				春雨ともやしのピビンバ炒め	●						広東風醤油やきそば	●	●					
主菜①	照りたれハンバーグ	●	●				あんかけ餃子	●						和風おろしハンバーグ	●	●					ささみしそ巻きフライ	●	●				ミートボールのチミソースかけ	●	●					ソーセージカツ	●	●					
主菜②	白身フライの赤味噌たれ	●	●				ホキのチーズ焼き	●	●					魚肉豆腐揚げ	●					小あじ南蛮漬け	●					いわしフライ	●						鯖の味噌煮	●							
副菜①	厚揚げホイコーロー	●					大根とこんにゃくの煮物	●						ポトフ	●	●					おでん風	●	●				ポテトグラタン	●	●					白菜と豆腐のボン酢煮	●						
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	●					スタフエンドウとさくらげの中華炒め	●					チンゲン菜中華塩炒め	●						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