



2018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					
	5B11B17B23B29B						6B12B18B24B30B						1B7B13B19B25B31B						2B8B14B20B26B						3B9B15B21B27B						4B10B16B22B28B					
朝食	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老
汁物	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						青豆炒り玉子						ニラ玉子あんかけ						スクランブルエッグプレーン					
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						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						しろすとわかめの混ぜごはん					
麺①	みぞラーメン						韓国風そば、うどん						かつおだしスープ温麺						肉そば、うどん						ごま塩らーめん						高速風そば、うどん					
麺②	ソース焼きそば						ミートソースパスタ						塩焼きそば						菜の花和風パスタ						春キャベツ醤油やきそば						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						揚げしゅうまい						野菜掻き揚げ					
副菜①	竹の子旨煮						白玉きなこ						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						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						ナポリタン						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	スパイシーローストチキン						蓮根はさみ天ぷら						水餃子						チキンカツ						肉団子の酢豚風煮						ソーセージカツ					
主菜②	アジフライ						笹かまぼこ生巻あんかけ						イカフライ						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	クリームシチュー						竹の子と厚揚げの中華煮						キャベツナムル						山菜じゃが						マッシュポテトチーズ風味						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						スタッフエンドウとさくらげの中華炒め						新たまねぎと花野菜炒め						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						バンサンスー						マカロニマヨネーズサラダ						マカロニマヨネーズサラダ						マカロニマヨネーズサラダ					
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					
	漬物						漬物						漬物						漬物						漬物						漬物					
	えびせん						えびせん						えびせん						えびせん						えびせん						えびせん					
	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