



2018年 10月

献立表



なすかしの森レストラン



| | No.1 | No.2 | No.3 | No.4 | No.5 | No.6 |
|-----------|---|--|--|--|--|---|
| 朝食 | 2日8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 | 1日7日13日19日25日31日 |
| | ご飯 味噌汁 汁物② 汁物② 主食② 主菜① 主菜② 主菜③ 副菜① 副菜② | ご飯 味噌汁 味噌汁 玉葱のスーフ リムット ほっけ塩焼き スクランブルエッグベジタブル ウィンナーと蒸し野菜 ひじきと枝豆の煮物 マカロニのミックサラダ | ご飯 味噌汁 オニオンスーフ きのこの雑炊 さつまごほう巻き ほうれん草スクランブル キャベツとコーンの炒め つきコンニャクのピリ辛煮 花野菜のイタリアンサラダ | ご飯 味噌汁 玉子スーフ リムット ホキの塩焼き 青豆炒り玉子 野菜炒め 刻み昆布の煮物 スパゲティーサラダ | ご飯 味噌汁 水菜のチキンスーフ 中華粥 さわら塩焼き ニラ玉子 キャベツと小松菜炒め れんこんきんぴら 枝豆の梅和え | 味噌汁 大根の中華スーフ たまご雑炊 ししゃも焼き スクランブルエッグフレーン コーンポテトソテー おから煮物 いんげんの胡麻和え |
| | 焼きたてパン サラダコーナー(日替り) 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク | 焼きたてパン サラダコーナー(日替り) 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク | 焼きたてパン サラダコーナー(日替り) 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク | 焼きたてパン サラダコーナー(日替り) 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク | 焼きたてパン サラダコーナー(日替り) 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク | 焼きたてパン サラダコーナー(日替り) 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク |
| 昼食 | | | | | | |
| | ご飯 なすかしカレー 麺① 麺② 主菜① 副菜① 副菜② 副菜③ 汁物 | ご飯 鶏ごほう混ぜご飯 かき玉子そば、うどん ツナスパ 挽肉豆腐挟み揚げ 白玉の白みそあん 花野菜オーブン焼き 枝豆と若芽の酢の物 中華スーフ | ご飯 なすかしカレー 醤油らーめん 塩焼きそば たっぷりコーンフライ アジアンホットポテト ニンニク芽中華炒め 茄子のおろし和え あおさ汁 | ご飯 森の炊き込みピラフ きつねそば、うどん ゆずこしょうパスタ 野菜コロッケ 白玉あずき コーンと玉葱の香草焼き ほうれん草おかか和え 野菜スーフ | ご飯 なすかしカレー ごま塩らーめん きのこ入り醤油やきそば 揚げしゅうまい がんも京風煮 いんげんと挽肉の黒コショウ炒め 小松菜のわさび和え きのこのすまし汁 | ご飯 ベーコン洋風炊込みご飯 きのこ そば、うどん ペペロンチーノ 野菜掻き揚げ 雷こんにゃく ちくわとフロッキーの中華炒め 絹さや生姜醤油おひたし ワカメスーフ |
| | 漬物 フルーツ(日替り) サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 漬物 フルーツ(日替り) サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 漬物 フルーツ(日替り) サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 漬物 フルーツ(日替り) サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 漬物 フルーツ(日替り) サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 漬物 フルーツ(日替り) サラダコーナー(日替り) フリードリンク |
| 夕食 | | | | | | |
| | ご飯 味噌汁 汁物① 主菜① 主菜② 副菜① 副菜② 副菜③ | ご飯 すまし汁 焼きうどん 蓮根はさみ天ぷら 笹かまぼこ生姜あん 秋の野菜クリーム煮 かぼちゃのパン粉焼き キャベツのナムル | ご飯 味噌汁 ナポリタン きのこあんかけハンバーグ いわしフライ 五宝菜 高原キャベツのみそ炒め パンサンズー | ご飯 すまし汁 キムチやきそば チキンカツ 小あじ南蛮漬け クリームシチュー スナッフエンドウときくらげの中華炒め わかめと玉葱のポン酢和え | ご飯 ニラ玉スーフ 春雨ともやしのピビンバ炒め 和風おろしハンバーグ 白身フライ マッシュポテト 中華野菜炒め ひじきともやしのナムル | すまし汁 枝豆入り醤油やきそば メンチカツ はんぺんチリソース 車麩とキノコの煮物 パプリカともやしのオイスター炒め ほうれん草のからし和え |
| デザート | 日替わりゼリー 漬物 えびせん 高原野菜サラダ サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 日替わりゼリー 漬物 スチームポテト 高原野菜サラダ サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 日替わりゼリー 漬物 えびせん 高原野菜サラダ サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 日替わりゼリー 漬物 スチームポテト 高原野菜サラダ サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 日替わりゼリー 漬物 えびせん 高原野菜サラダ サラダコーナー(日替り) フリードリンク | 日替わりゼリー 漬物 スチームポテト 高原野菜サラダ サラダコーナー(日替り) フリードリンク |

