



2018年6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
<b>朝食</b>	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	2日8日14日20日26日	3日9日15日21日27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 味のみのん焼き 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 マカロニのミックスサラダ	ご飯 味噌汁 オニオンスープ きのこの雑炊 さつまごぼう巻き 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 玉子スープ 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、味のり、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、味のり、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、味のり、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、味のり、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、味のり、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、味のり、ふりかけ、漬物 フリードリンク
<b>昼食</b>						
	ご飯 なすかしカレー 和風醤油ラーメン ソース焼きそば	ご飯 味噌汁 韓国風そば、うどん ミートソースパスタ	ご飯 なすかしカレー イタリアンラーメン ロッソ 塩焼きそば	ご飯 森の炊き込みピラフ 肉そば、うどん ジェノベーゼパスタ	ご飯 なすかしカレー ごま塩ラーメン 五目焼きそば	ご飯 ベーコン洋風炊込みご飯 高遠風そば、うどん ペペロンチーノ
	主菜① 副菜① 副菜② 副菜③ 汁物	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	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	野菜コロッケ 高野豆腐の玉子とし 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	揚げしゅうまい がんも京風煮 いんげんと挽肉の黒コンショウ炒め ごぼうのマヨ和え きのこのすまし汁	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
<b>夕食</b>						
	ご飯 味噌汁 白菜と挽肉の中華春雨	ご飯 すまし汁 焼きうどん	ご飯 味噌汁 ガーリックスパゲティ	ご飯 すまし汁 ソース焼きうどん	ご飯 ニラ玉スーフ 春雨ともやしのピビンバ炒め	ご飯 すまし汁 枝豆入り醤油やきそば
	主菜① 主菜② 副菜① 副菜② 副菜③	鶏肉団子と彩り野菜のロースト アジフライ 里芋とおくらの煮物 わかめとツナの塩炒め バンバンジー	水餃子 青魚のしそ巻きフライ 車麩の卵とし 中華野菜炒め バンサンスー	チキンカツ 小あじ南蛮漬け 厚揚げの挽肉みそあんかけ スナッフエンドウときくらげの中華炒め マカロニマヨネーズサラダ	酢豚風煮 いわしフライ マッシュポテト 高原キャベツの味噌炒め ひじきともやしのナムル	ソーセージカツ はんぺんチリソース マーボー豆腐 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 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	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	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	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	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	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

