



2018年 2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	4日10日16日22日28日	5日11日17日23日	6日12日18日24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 もやしのスープ お粥	ご飯 味噌汁 玉葱のスープ リムット	ご飯 味噌汁 オニオンスープ きのこの雑炊	ご飯 味噌汁 玉子スープ リムット	ご飯 味噌汁 水菜のチキンスープ 中華粥	味噌汁 大根の中華スープ たまご雑炊
汁物						
汁物②						
主食②						
主菜①	さわら照り焼き	鱈のみりん焼き	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	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	つきコンニャクのピリ辛煮	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	マカロニのミックサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	スパゲティーサラダ	枝豆の梅和え	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
昼食						
	ご飯 なすかしカレー みそラーメン ソース焼きそば	ご飯 チャーハン きつねそば、うどん コーンクリームパスタ	ご飯 なすかしカレー 醤油ラーメン 塩焼きそば	ご飯 森の炊き込みピラフ 袖子の香るそば、うどん ジェノベーゼパスタ	ご飯 なすかしカレー イタリアンラーメン:ロツノ マーボーあんかけやきそば	ご飯 ハヤシライス 高遠風そば、うどん ペペロンチーノ
主菜①	野菜コロッケ	ピーマン肉詰めフライ	かぼちゃ挽肉フライ	イカカツ	茄子の肉詰めフライ	野菜掻き揚げ
副菜①	南瓜の煮物	白玉きなこ	青のりふかし芋	みたらし白玉	がんも京風煮	雷こんにゃく
副菜②	挽肉ともやしの炒め	花野菜オーブン焼き	ニンニク芽ときくらげの中華炒め	白菜とベーコンの香草焼き	いんげんと挽肉の黒コンショウ炒め	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	ほうれん草おかか和え	ごぼうのマヨ和え	絹さや生姜醤油おひたし
汁物	花麩と海苔の澄まし汁	中華スープ	あおさ汁	野菜スープ	きのこのすまし汁	ワカメスープ
	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 チャプチェ	ご飯 すまし汁 焼きうどん	ご飯 味噌汁 ナポリタン	ご飯 すまし汁 キムチ焼きそば	ご飯 ニラ玉スープ 春雨ともやしのピビンバ炒め	ご飯 すまし汁 広東風醤油やきそば
汁物						
汁物①						
主菜①	照りたれハンバーグ	あんかけ揚げ餃子	挽肉豆腐挟み揚げ	ささみしそ巻きフライ	ミートボールのデミソースかけ	ソーセージカツ
主菜②	アジフライ	ホキのチーズ焼き	魚すり身の信田煮	小あじ南蛮漬け	いわしフライ	焼き鯖の甘辛ソース
副菜①	クリームシチュー	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	白菜と豆腐のポン酢煮
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	スナッフエンドウときくらげの中華炒め	金平ごぼうのごま炒め	パプリカともやしのオイスター炒め
副菜③	バンバンジー	キャベツのナムル	バンサンスー	マカロニマヨネーズサラダ	ひじきともやしのナムル	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 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 フライドオニオン 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

