



2017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>	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	2日8日14日20日26日
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	リムット	きのこの雑炊	リムット	中華粥	たまご雑炊
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	炒り玉子青豆あんかけ	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	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	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、味のり、ふいかけ、漬物	納豆、味のり、ふいかけ、漬物	納豆、味のり、ふいかけ、漬物	納豆、味のり、ふいかけ、漬物	納豆、味のり、ふいかけ、漬物	納豆、味のり、ふいかけ、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
<b>昼食</b>						
主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
麺①	なすかしカレー	鶏ごぼう混ぜごはん	なすかしカレー	森の炊き込みピラフ	なすかしカレー	ベーコン洋風炊込みごはん
麺②	煮干だし醤油ラーメン	韓国風そば、うどん	野菜ラーメン 塩味	高遠風そば、うどん	イタリアンラーメン:ロツノ	溶き卵の塩スープ温麺
	ソース焼きそば	ミートソーススパゲティ	マーボーあんかけ焼そば	ジェノベーゼパスタ	五目やきそば	ペペロンチーノ
主菜①	ピーマン肉詰めフライ	イカカツ	白身フライ	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	里芋のにっころかし	白玉あずき	がんもの京風煮	みたらし白玉	高野豆腐の卵とじ	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	新たまねぎスライスおかか和え	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	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
<b>夕食</b>						
汁物	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
麺①	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	ニラ玉スープ	すまし汁
	にんにくスタミナビーフン	ちゃんこ風焼きうどん	菜の花和風パスタ	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	豆腐の挽肉包み揚げ	あんかけ揚げ餃子	和風おろしハンバーグ	チキンカツ	ハンバーグオニオンソース	ソーセージカツ
主菜②	焼き鯖トマトソース	はんぺんチリソース	サンマフライ	小あじ南蛮漬け	イワシ梅肉フライ	白身魚のグリーンソース
副菜①	オクラと根菜の煮物	大根と油揚げの土佐煮	筑前煮	厚揚げの挽肉あんかけ	マッシュポテト	車麩の和風卵とじ
副菜②	わかめとツナの塩炒め	かぼちゃのパン粉焼き	鶏挽き肉とピーマンの味噌炒め	スナッフエンドウときくらげの中華炒め	小松菜とハムの中華炒め	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	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

