



2018年 3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	6日12日18日24日30日	1日7日13日19日25日31日	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
	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、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 麺① 麺② 主菜① 副菜① 副菜② 副菜③ 汁物	ご飯 チャーハン 韓国風そば、うどん コーンクリームパスタ 挽肉豆腐挟み揚げ 白玉きなこ 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 醤油ラーメン 塩焼きそば かぼちゃ挽肉フライ 青のりふかし芋 ニンニク芽ときくらげの中華炒め 茄子のおろし和え あおさ汁	ご飯 森の炊き込みピラフ 袖子の香るそば、うどん 菜の花和風パスタ 野菜コロッケ みたらし白玉 白菜とベーコンの香草焼き ほうれん草おかか和え 野菜スーフ	ご飯 なすかしカレー ごま塩ラーメン マーボーあんかけやきそば 茄子の肉詰めフライ がんも京風煮 いんげんと挽肉の黒コショウ炒め ごぼうのマヨ和え きのこのすまし汁	ご飯 ハヤシライス 高遠風そば、うどん ペペロンチーノ 野菜掻き揚げ 雷こんにゃく ちくわとフロッコリーの中華炒め 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 チャプチェ 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 揚げ餃子 笹かまぼこ生姜あんかけ 大根とこんにゃくの煮物 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 ローストチキントマトソース イカフライ ポトフ 中華野菜炒め バンサンスーフ	ご飯 すまし汁 キムチ焼きそば ささみしそ巻きフライ 小あじ南蛮漬け 肉じゃが 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	ご飯 ニラ玉スーフ 春雨ともやしのビビンバ炒め ミートボールのデミソースかけ いわしフライ マッシュポテトチーズ風味 金平ごぼうのごま炒め ひじきともやしのナムル	ご飯 すまし汁 広島風醤油やきそば ソーセージカツ 魚介団子と根野菜の中華煮 和風あんかけ豆腐 パプリカともやしのオイスター炒め 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

