



2018年7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31日	2日8日14日20日26日	3日9日15日21日27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	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、ふりかけ、漬物	納豆、味のり、ふりかけ、漬物	納豆、味のり、ふりかけ、漬物	納豆、味のり、ふりかけ、漬物	納豆、味のり、ふりかけ、漬物	納豆、味のり、ふりかけ、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
主食①	なすかしカレー	味めし	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飯
麺①	冷やし中華	韓国風そば、うどん	みそらーめん	冷やしそば、うどん	ごま塩らーめん	冷やしきつね そば、うどん
麺②	ソース焼きそば	ツナスパ	塩焼きそば	ジェノベーゼパスタ	五目焼きそば	ペペロンチーノ
主菜①	ピーマン肉詰めフライ	挽肉豆腐挟み揚げ	たっぶりコーンフライ	野菜コロッケ	揚げしゅうまい	野菜掻き揚げ
副菜①	竹の子旨煮	白玉の白みそあん	アジアンホットポテト	高野豆腐の玉子とし	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	ニンニク芽中華炒め	コーンと玉葱の香草焼き	いんげんと挽肉の黒コショウ炒め	ちくわとフロッキーの中華炒め
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	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
汁物	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	ニラ玉スープ	すまし汁
麺①	白菜と挽肉の中華春雨	焼きうどん	ガーリックスパゲティ	ソース焼きうどん	春雨ともやしのピビンバ炒め	枝豆入り醤油やきそば
主菜①	中華風肉団子甘酢ソース	蓮根はさみ天ぷら	水餃子	チキンカツ	和風おろしハンバーグ	ソーセージカツ
主菜②	アジフライ	笹かまぼこ生姜あん	青魚のしそ巻きフライ	小あじ南蛮漬け	いわしフライ	はんぺんチリソース
副菜①	里芋とおくらの煮物	豆腐のねぎたれかけ	五宝菜煮	厚揚げの挽肉みそあんかけ	マッシュポテト	マーボー豆腐
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	高原キャベツの味噌炒め	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	れんこんマヨ和え	ひじきともやしのナムル	ほうれん草のからし和え
デザート	日替わりゼリー	日替わりゼリー	日替わりゼリー	日替わりゼリー	日替わりゼリー	日替わりゼリー
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	えびせん	スチームポテト	えびせん	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

