



2018年 1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	5日11日17日23日29日	6日12日18日24日30日	7日13日19日25日31日	8日14日20日26日	9日15日21日27日	4日10日16日22日28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
昼食						
主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
主食②	なすかしカレー	チャーハン	なすかしカレー	森の炊き込みピラフ	なすかしカレー	ハヤシライス
麺①	とんこつスープの塩ラーメン	きつねそば、うどん	醤油ラーメン	みそごぼうそば、うどん	イタリアンラーメン:ロツノ	高遠風そば、うどん
麺②	ソース焼きそば	コーンクリームパスタ	塩焼きそば	ジェノベーゼパスタ	マーボーあんかけやきそば	ペペロンチーノ
主菜①	ピーマン肉詰めフライ	イカカツ	かぼちゃ挽肉フライ	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	南瓜の煮物	白玉きなこ	粉ふき芋	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	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
夕食						
汁物	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
汁物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
主菜①	照りたれハンバーグ	焼きうどん	ナポリタン	キムチ焼きそば	春雨ともやしのビビンバ炒め	広東風醤油やきそば
主菜②	白身フライの赤味噌たれ	あんかけ揚げ餃子	和風おろしハンバーグ	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
副菜①	厚揚げホイコーロー	ホキのチーズ焼き	魚肉豆腐揚げ	小あじ南蛮漬け	いわしフライ	鯖の味噌煮
副菜②	わかめとツナの塩炒め	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③	バンバンジー	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	チンゲン菜中華塩炒め	パプリカともやしのオイスター炒め
	デザート	フルーツ寒天	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
	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	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
	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

