



2018年 5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>	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	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	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	なすかしカレー	五目ちらし寿司	なすかしカレー	森の炊き込みピラフ	なすかしカレー	しらすとワカメの混ぜごはん
麺①	みそラーメン	韓国風そば、うどん	かつおだしスープ温麺	肉そば、うどん	ごま塩らーめん	高遠風そば、うどん
麺②	ソース焼きそば	ミートソースパスタ	塩焼きそば	菜の花和風パスタ	春キャベツ醤油やきそば	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	たっぷりコンフライ	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	白玉きなこ	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	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	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	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	ナポリタン	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	スパイシーローストチキン	蓮根はさみ天ぷら	水餃子	チキンカツ	肉団子の酢豚風煮	ソーセージカツ
主菜②	アジフライ	笹かまぼこ生姜あんかけ	イカフライ	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	クリームシチュー	竹の子と厚揚げの中華煮	春キャベツとベーコンのコンソメ煮	山菜じゃが煮	マッシュポテトチーズ風味	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	新たまねぎと花野菜炒め	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	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

