



2018年11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	1日7日13日19日25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	6日12日18日24日30日
	ご飯 味噌汁 もやしのスープ お粥	ご飯 味噌汁 玉葱のスープ トマト	ご飯 味噌汁 オニオンスープ きのこの雑炊	ご飯 味噌汁 玉子スープ トマト	ご飯 味噌汁 水菜のチキンスープ 中華粥	味噌汁 大根の中華スープ たまご雑炊
汁物						
汁物②						
主食②						
主菜①	さわら塩焼き	ほっけ塩焼き	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	トマトスクランブルエッグ	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	マカロニのミックスサラダ	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 サラダコーナー(日替り) 納豆、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、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、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、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、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、ふりかけ、漬物 フリードリンク
昼食						
	ご飯 なすかしカレー みそらーめん ソース焼きそば	ご飯 チキンライス かき玉子そば、うどん ツナスパ	ご飯 なすかしカレー 五目あんかけらーめん 塩焼きそば	ご飯 森の炊き込みピラフ 肉 そば、うどん ミートソーススパゲティ	ご飯 なすかしカレー 塩らーめん きのこ入り醤油やきそば	ご飯 ハヤシライス きのこ そば、うどん ペペロンチーノ
主食①						
麺①						
麺②						
主菜①	ピーマン肉詰めフライ	挽肉豆腐挟み揚げ	たっぷりコーンフライ	野菜コロッケ	ミニ春巻き	肉じゃがコロッケ
副菜①	きんぴらごぼう煮	白玉の白みそあん	アジアンホットポテト	白玉あずき	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	小松菜のわさび和え	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 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 ビーフン中華炒め	ご飯 すまし汁 焼きうどん	ご飯 味噌汁 ナポリタン	ご飯 すまし汁 キムチやきそば	ご飯 ニラ玉スープ 春雨ともやしのビビンバ炒め	ご飯 すまし汁 枝豆入り醤油やきそば
汁物						
麺①						
主菜①	照り焼きハンバーグ	チキンカツ	デミグラスハンバーグ	チキンカツ	イタリアンマトソースハンバーグ	メンチカツ
主菜②	アジフライ	笹かまぼこ生姜あん	いわしフライ	小あじ南蛮漬け	白身フライ	はんぺんチリソース
副菜①	マーボー豆腐	クリームシチュー	五宝菜	かぼちゃシチュー	マッシュポテト	車麩のたまごとし
副菜②	わかめとツナの塩炒め	かぼちゃのパン粉焼き	高原キャベツのみそ炒め	スナッフエンドウときくらげの中華炒め	中華野菜炒め	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	ポテトマヨサラダ	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 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 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 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

