



2017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
	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
<b>朝食</b>						
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	鮎のみりん焼き	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
麺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	竹の子炊込みご飯
麺②	煮干だし醤油ラーメン	韓国風そば、うどん	みそラーメン	高遠風そば、うどん	イタリアンラーメン:ロツノ	溶き卵の塩スープ温麺
主菜①	ソース焼きそば	春きゃべつの塩パスタ	マーボーあんかけ焼そば	ジェノベーゼパスタ	台湾風焼そば	ペペロンチーノ
副菜①	ピーマン肉詰めフライ	イカカツ	白身フライ	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②	若芽と筍の煮物	白玉あずき	がんもの京風煮	みたらし白玉	高野豆腐の卵とじ	雷こんにゃく
副菜③	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ンショウ炒め	ちくわとフロッコリーの中華炒め
汁物	大根と人参のなます	枝豆と若芽の酢の物	新たまねぎスライスおかか和え	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
	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
麺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	中華ビーフン	ちゃんこ風焼きうどん	菜の花和風パスタ	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	豆腐の挽肉包み揚げ	ささみしそ巻きフライ	和風おろしハンバーグ	チキンカツ	ハンバーグオニオンソース	ソーセージカツ
副菜①	焼き鯖トマトソース	はんぺんチリソース	サンマフライ	小あじ南蛮漬け	イワシ梅肉フライ	鯖のパン粉焼き
副菜②	山菜じゃが煮	大根と油揚げの土佐煮	筑前煮	厚揚げの挽肉あんかけ	春キャベツとツナの洋風煮	車麩の和風卵とじ
副菜③	わかめとツナの塩炒め	かぼちゃのパン粉焼き	粉ふき芋	スナッフエンドウときくらげの中華炒め	小松菜とハムの中華炒め	パプリカともやしのオイスター炒め
	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	ひじきともやしの中華和え	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	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	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

