



2019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	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	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
汁物	味噌汁 もやしのスープ	味噌汁 玉葱のスープ	味噌汁 オニオンスープ	味噌汁 玉子スープ	味噌汁 水菜のチキンスープ	味噌汁 大根の中華スープ
主菜①	ししゃも焼き	ウインナー	さつまごぼう巻き	味付け肉団子	さば塩焼き	しょうまい
主菜②	オムレツトマトソース	スクランブルエッグベジタブル	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	オムレツ和風ソース	スクランブルエッグ
副菜①	蒸し野菜	蒸し野菜	蒸し野菜	蒸し野菜	蒸し野菜	蒸し野菜
副菜②	切干大根の煮物	ひじき煮物	れんこんきんぴら	切干大根の煮物	ひじきおから煮	きんぴらごぼう
	焼きたてパン(人参、レーズン、バケット)	焼きたてパン(人参、レーズン、バケット)	焼きたてパン(人参、レーズン、バケット)	焼きたてパン(人参、レーズン、バケット)	焼きたてパン(人参、レーズン、バケット)	焼きたてパン(人参、レーズン、バケット)
	サラダコーナー 納豆、ふいかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふいかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふいかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふいかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふいかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふいかけ、漬物 フリードリンク
昼食						
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
麺類	なすかしカレー 塩ラーメン	チャーハン きつねうどん	なすかしカレー 醤油ラーメン	森の炊き込みピラフ 肉うどん	なすかしカレー みそラーメン	きのご炊き込みご飯 高遠風うどん
主菜①	ピーマン肉詰めフライ	れんこん挟み揚げ	たっぷりコーンフライ	野菜コロッケ	白身フライ	肉じゃがコロッケ
副菜①	南瓜の煮物	車麩の出汁煮	粉ふき芋	里芋のみそ煮	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	ニンニク芽の中華炒め	白菜とフロccoliの香草焼き	高原キャベツのみそ炒め	かぼちゃのパン粉焼き
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 サラダコーナー フリードリンク	漬物 フルーツ サラダコーナー フリードリンク	漬物 フルーツ サラダコーナー フリードリンク	漬物 フルーツ サラダコーナー フリードリンク	漬物 フルーツ サラダコーナー フリードリンク	漬物 フルーツ サラダコーナー フリードリンク
夕食						
汁物	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
麺①	味噌汁 ビーフン中華炒め	すまし汁 ソース焼きそば	味噌汁 ナポリタン	すまし汁 焼きうどん	ニラ玉スープ ペペロンチーノ	すまし汁 広東風醤油やきそば
主菜①	鶏からあげ	豚カツ	デミグラスハンバーグ	チキンカツ	メンチカツ	和風おろしハンバーグ
主菜②	厚揚げホイコーロー	大根とこんにゃくの煮物	ポトフ	ポテトグラタン	おでん風	クリームシチュー
副菜①	大根とツナの炒め物	カリフラワーと竹輪のカレー炒め	野菜炒め	スナッフえんとときくらの炒め	パプリカともやしのオイスター炒め	にんにくの芽と挽肉の炒め物
副菜②	スパゲティマヨサラダ	マカロニイタリアンサラダ	春雨サラダ	スパゲティマヨサラダ	マカロニイタリアンサラダ	春雨サラダ
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 えびせん 高原野菜サラダ サラダコーナー 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 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 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 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 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 フリードリンク

