



2019年4月

7大アレルギー表

なすかしの森レストラン

日付	No.1						No.2						No.3						No.4						No.5						No.6											
	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						1日7日13日19日25日						2日8日14日20日26日											
朝食	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	落花生	海老	蟹							
汁物①	ご飯						ご飯							ご飯							ご飯							ご飯							ご飯							
汁物②	味噌汁						味噌汁							味噌汁							味噌汁							味噌汁							味噌汁							
主菜①	もやしのスーフ	●					玉葱のスーフ	●					オニオンスーフ	●					玉子スーフ	●	●					水菜のチキンスーフ	●					大根の中華スーフ	●									
主菜②	ししゃも焼き	●					ウインナー	●	●				さつまいも巻き	●	●				味付け肉団子	●	●				スクランブルエッグ	●	●				さわら塩焼き	●	●				しょうまい	●	●			
副菜①	オムレツマトソース	●	●				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	●	●				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②	蒸し野菜						蒸し野菜						蒸し野菜						蒸し野菜						蒸し野菜						蒸し野菜											
デザート	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	●					切干大根の煮物	●					ひじきおから煮	●					きんぴらごぼう	●				
	自家製パン(人参、レーズン)	●	●				自家製パン(人参、レーズン)	●	●				自家製パン(人参、レーズン)	●	●				自家製パン(人参、レーズン)	●	●				自家製パン(人参、レーズン)	●	●				自家製パン(人参、レーズン)	●	●				自家製パン(人参、レーズン)	●	●			
	バケット	●	●				バケット	●	●				バケット	●	●				バケット	●	●				バケット	●	●				バケット	●	●				バケット	●	●			
	サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●			
	納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●				納豆ふりかけ漬物	●	●			
	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						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	なすかしかレー	●	●				小松菜チャーハン	●	●				なすかしかレー	●	●				森の炊き込みピラフ	●	●				なすかしかレー	●	●				ゆかりごはん											
主菜	塩担々めん	●	●				きつねうどん	●	●				煮干し醤油ラーメン	●	●				かき玉うどん	●	●				キムチスーフらーめん	●	●				関西風つゆうどん	●	●									
副菜①	ビーマン肉詰めフライ	●	●				豆腐挽肉包み揚げ	●	●				たっぶりコーンフライ	●	●				野菜コロッケ	●	●				白身フライ	●	●				肉じゃがコロッケ	●	●									
副菜②	南瓜の煮物	●					車麩出汁煮	●					粉ふき芋	●					里芋のみそ煮	●					がんも京風煮	●					雷こんにゃく	●										
汁物	挽肉とまやしの中華炒め	●					花野菜オーフン焼き	●	●				ニンニクの芽の中華炒め	●					白菜とパプリカの中華炒め	●	●				高原キャベツのみそ炒め	●					かぼちゃのパン粉焼き	●										
	花麩と海苔の澄まし汁	●					中華スーフ	●					あおさ汁	●					野菜スーフ	●					きのこすまし汁	●					ワカメスーフ	●										
	漬物						漬物						漬物						漬物						漬物						漬物											
	フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ											
	サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●									
	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										
麺類	味噌汁						すまし汁	●					味噌汁						すまし汁	●					ニラ玉スーフ	●	●				すまし汁	●										
主菜①	ビーフン中華炒め	●					ソース焼きそば	●	●				菜の花和風パスタ	●					焼きうどん	●	●				ペペロンチーノ	●	●				広島風醤油やきそば	●	●									
主菜②	鶏からあげ	●	●				ハムカツ	●	●				和風しょうゆハンバーグ	●	●				揚げ餃子	●	●				メンチカツ	●	●				春巻き	●										
副菜①	厚揚げホイコーロー	●					肉じゃが煮	●					ポトフ	●	●				マーボー豆腐	●					筑前煮	●					クリームシチュー	●	●									
副菜②	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	●					スナックエンドウとさくらの炒め物	●					バブリカとまよしのオイスター炒め	●	●				にんにくの芽と挽肉の炒め物	●										
デザート	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	●	●				スパゲティマヨサラダ	●	●				春雨サラダ	●										
	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	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●				サラダコーナー	●	●									
	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											

※うどんには小麦、中華麺には小麦、玉子が含まれています
 ※ドレッシングには、フレンチドレッシングに卵、青じそドレッシングに小麦が含まれます
 ※人参パン、レーズンパンには小麦、卵、乳が含まれます。
 ※バケットには小麦、乳が含まれます。