



2019年3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																							
	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																							
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						ご飯																	
汁物②	味噌汁						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	●					しょうまい	●	●	●														
主菜②	ししゃも焼き	●					ウインナー	●	●	●			さつまごぼう巻き	●	●	●			味噌汁	●	●	●			味付け肉団子	●	●	●			さわら塩焼き	●					オムレツ和風ソース	●	●	●			スクランブルエッグ	●	●									
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	●	●				蒸し野菜	●					蒸し野菜	●					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						蒸し野菜						蒸し野菜											
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	●	●	●			焼きたてパン	●	●	●			焼きたてパン	●	●	●								
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	●	●	●			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	●	●	●			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	●	●	●			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						フリードリンク											
昼食																																																						
主食	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯																	
麺類	なすかしカレー	●	●				小松菜チャーハン	●	●	●			なすかしカレー	●	●				森の炊き込みピラフ	●	●	●			なすかしカレー	●	●				ゆかりごはん						きムチスーフラーメン	●	●				関西風つううどん	●										
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	●	●				野菜コロッケ	●	●	●			白身フライ	●	●	●			肉じゃがコロッケ	●	●	●			がんも京風煮	●					雷こんにゃく	●				
副菜①	ビーマン肉詰めフライ	●	●	●			豆腐挽肉包み揚げ	●	●	●			たっぷりコーンフライ	●					野菜コロッケ	●	●	●			里芋のみそ煮	●					がんも京風煮	●					かぼちゃのパン粉焼き	●					高原キャベツのみそ炒め	●					かぼちゃのパン粉焼き	●				
副菜②	南瓜の煮物	●					車麩出汁煮	●					粉ふき芋	●					里芋のみそ煮	●					白菜とブロッコリーの香草焼き	●	●				高原キャベツのみそ炒め	●					かぼちゃのパン粉焼き	●					かぼちゃのパン粉焼き	●										
汁物	挽肉ともやしの中華炒め	●					花野菜オーブン焼き	●	●				ニンニクの芽の中華炒め	●					野菜スーフ	●					きのこすまし汁	●					きのみすまし汁	●					ワカメスーフ	●					漬物						フルーツ					
デザート	花麩と海苔の澄まし汁	●					中華スーフ	●					あおさ汁	●					野菜スーフ	●					漬物						フルーツ						サラダコーナー	●	●				フルーツ						サラダコーナー	●	●			
夕食	フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ						フルーツ											
汁物	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	●	●				サラダコーナー	●	●									
主菜①	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						フリードリンク											
主菜②	ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯						ご飯																	
副菜①	味噌汁						すまし汁	●					味噌汁						すまし汁	●					味噌汁						ニラ玉スーフ	●	●				すまし汁	●					味噌汁											
副菜②	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	●	●				焼きうどん	●	●				ペペロンチーノ	●	●				焼きうどん	●	●				ペペロンチーノ	●	●									
デザート	鶏からあげ	●	●	●			ハムカツ	●	●	●			ハンバーグ	●	●	●			揚げ餃子	●	●	●			揚げ餃子	●	●	●			メンチカツ	●	●	●			メンチカツ	●	●	●			メンチカツ	●	●	●			メンチカツ	●	●	●		
主菜①	厚揚げホイコーロー	●					肉じゃが煮	●					ポトフ	●	●				マーボー豆腐	●					マーボー豆腐	●					筑前煮	●					クリームシチュー	●	●				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	●					スナックエンドウときくらげの炒め物	●					スナックエンドウときくらげの炒め物	●					パフ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	●					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	●	●				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	●					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						日替わりゼリー						日替わりゼリー											
デザート	漬物	●					漬物	●					漬物	●					漬物	●					漬物	●					漬物	●					漬物	●					漬物	●										
デザート	えびせん	●					スチームポテト	●					えびせん	●					スチームポテト	●					スチームポテト	●					えびせん	●					スチームポテト	●					スチームポテト	●										
デザート	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					●	高原野菜サラダ					●												
デザート	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	●	●				サラダコーナー	●	●									
デザート	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																	

※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。