



2020年5月

7大アレルゲン表

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									
	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					4日10日16日22日28日					5日11日17日23日29日									
朝食	小麦	卵	乳	そば	花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	花生	海老	蟹	小麦	卵	乳	そば	花生	海老	蟹
汁物①	ご飯							ご飯							ご飯													ご飯							
汁物②	味噌汁							味噌汁							味噌汁													味噌汁							
主菜①	もやしのスープ	●						玉葱のスープ	●						オニオンスープ	●												水菜のチキンスープ	●						
主菜②	ししゃも焼き							ウインナー		●					ホキの塩焼き													さわら塩焼き							
副菜①	オムレツ	●	●					スクランブルエッグベジタブル	●	●					厚焼き玉子	●	●										オムレツ和風ソース	●	●						
副菜②	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	●						れんこんさんびら	●												ひじきおから煮	●						
	自家製パン	●	●					自家製パン	●	●					自家製パン	●	●										自家製パン	●	●						
	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	●	●						
	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								
昼食																																			
主食	ご飯							ご飯							ご飯												ご飯								
麺類	なすかしかレー	●	●					白河トマト炊込みごはん	●	●					なすかしかレー	●	●										森の炊き込みピラフ	●	●						
主菜	しょうゆラーメン	●	●					山菜うどん	●	●					ごま塩ラーメン	●	●										高遠風うどん	●	●						
副菜①	アジフライ	●						たっぷりコーンフライ	●						イワシフライ	●											野菜コロツケ	●	●						
副菜②	南瓜の煮物	●						車麩出汁煮	●						アジアンポテト	●	●										若筍煮	●							
汁物	挽肉ともやしの中華炒め	●						花野菜オープン焼き	●						ニンニクの芽の中華炒め	●											白菜とブロッコリーの香草焼き	●	●						
	漬物							中華スープ	●						あおさ汁	●											野菜スープ	●							
	フルーツ							フルーツ							フルーツ												漬物	●							
	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	●	●						
	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								
麺類	味噌汁							すまし汁	●						味噌汁												すまし汁	●							
主菜①	焼きうどん	●						塩焼きそば	●						菜の花和風パスタ	●											中華ビーフン	●							
主菜②	鶏からあげ	●	●					ミニ豚カツ	●	●					イタリアンハンバーグ	●	●										揚げ餃子	●	●						
副菜①	ひき肉竹の子旨煮	●						肉じゃが煮	●	●					ビーフシチュー	●	●										マーボー豆腐	●							
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	●											スナブスんどうときらげの炒め物	●							
デザート	スバゲティマヨサラダ	●	●					マカロニイタリアンサラダ	●						春雨サラダ	●											スバゲティマヨサラダ	●	●						
	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	●							
	漬物	●						漬物	●						漬物	●											漬物	●							
	えびせん	●						グリルポテト	●						えびせん	●											グリルポテト	●							
	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	●							
	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								

※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。