



2020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
	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						
汁物	ご飯 味噌汁 もやしのスープ	ご飯 味噌汁 玉葱のスープ	ご飯 味噌汁 オニオンスープ	ご飯 味噌汁 玉子スープ	ご飯 味噌汁 水菜のチキンスープ	ご飯 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	ホキの塩焼き	味付け肉団子	サワラ塩焼き	しゅうまい
主菜②	オムレツ	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 自家製パン(人参、レーズン) バケツ	ひじき煮物 自家製パン(人参、レーズン) バケツ	れんこんきんぴら 自家製パン(人参、レーズン) バケツ	切干大根の煮物 自家製パン(人参、レーズン) バケツ	ひじきおから煮 自家製パン(人参、レーズン) バケツ	きんぴらごぼう 自家製パン(人参、レーズン) バケツ
	サラダコーナー 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふりかけ、漬物 フリードリンク	サラダコーナー 納豆、ふりかけ、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 しょう油らーめん	白河トマト炊込みごはん 山菜うどん	なすかしカレー ごま塩ラーメン	森の炊き込みピラフ 高遠風うどん	なすかしカレー みそらーめん	五目ちらし 関西風うどん
主菜①	アジフライ	たっぷりコーンフライ	イワシフライ	野菜コロッケ	白身フライ	カレーコロッケ
副菜①	南瓜の煮物	車麩の出汁煮	アジアンポテト	若筍煮	がんも京風煮	かぼちゃのパン粉焼き
副菜②	挽肉ともやしの炒め	花野菜オープン焼き	ニンニク芽の中華炒め	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	わかちのパン粉焼き
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	わかめスープ
	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 味噌汁	ご飯 すまし汁	ご飯 味噌汁	ご飯 すまし汁	ご飯 味噌汁	ご飯 すまし汁
麺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	ミートソースパスタ	広東風醤油やきそば
主菜①	鶏からあげ	ミニ豚カツ	イタリアンハンバーグ	揚げ餃子	メンチカツ	春巻き
主菜②	ひき肉竹の子旨煮	肉じゃが煮	ビーフンチュー	マーボー豆腐	じゃがいもそぼろ煮	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	スナックえんどうときくらげの炒め	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 グリルポテト 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 グリルポテト 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 グリルポテト 高原野菜サラダ サラダコーナー フリードリンク