



2021年9月

7大アレルギー表

なすかしの森レストラン

	No.1					No.2					No.3					No.4					No.5					No.6														
日付	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					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
主食	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯														
汁物	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁														
主菜①	しゅうまい					ウインナー					ホキ塩焼き					味噌付け肉団子					鯖の塩焼き					ベーコンソテー														
主菜②	オムレツ					スクランブルエッグ					厚焼き玉子					スクランブルエッグ					ミートオムレツ					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					豆ひじき煮					きんぴらごぼう														
	野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ														
	納豆					納豆					納豆					納豆					納豆					納豆														
	ふりかけ					ふりかけ					ふりかけ					ふりかけ					ふりかけ					ふりかけ														
昼食																																								
主食	具たくさんカレー					中華丼					親子丼					ソースカツ丼					オム丼					野菜かき揚げ天丼														
汁物	コンソメスープ					中華スープ					すまし汁(しいたけ、麩)					味噌汁(麩、ねぎ)					コンソメスープ					味噌汁(大根葉、麩)														
	コロッケ					春巻き					ピーマンの肉詰めフライ					さつま揚げの生姜焼き					アジフライ					五目巾着煮														
	野菜ミックスサラダ					ほうれん草ごま和え					野菜ミックスサラダ					春雨サラダ					野菜ミックスサラダ					スパ Mayo サラダ														
夕食																																								
主食	ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯					ご飯														
汁物	なすかし田舎汁					なすかし田舎汁					なすかし田舎汁					なすかし田舎汁					なすかし田舎汁					なすかし田舎汁														
主菜	鶏からあげ					ミックスフライ(エビ・ハムカツ・白身魚)					デミグラスハンバーグ					鶏の照り焼き					とんかつ					照り焼きハンバーグ														
副菜①	がんも煮					南瓜の煮物					大根ベーコンコンソメ煮					肉じゃが					根菜の含め煮					ジャーマンポテト														
副菜②	野菜炒め					花野菜のソテー					しめじとほうれん草ソテー					スナッフスんどうときくらげの炒め物					ニンニク芽炒め					パプリカともやしのオースター炒め														
	野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ					野菜ミックスサラダ														
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														

※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。
 ※全ての食事にフリードリンクが付きます。
 ※フリードリンクコーナーのピッチャー提供(牛乳)は感染予防のため、当面の間休止いたします。