



2023年 3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   | 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          |  |  |  |  |  |  |  | 6日12日18日24日30日          |  |  |  |  |  |  |  | 1日7日13日19日25日31日        |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食   | <div>小麦卵乳そば落花生海老蟹</div> |  |  |  |  |  |  |  | <div>小麦卵乳そば落花生海老蟹</div> |  |  |  |  |  |  |  | <div>小麦卵乳そば落花生海老蟹</div> |  |  |  |  |  |  |  | <div>小麦卵乳そば落花生海老蟹</div> |  |  |  |  |  |  |  | <div>小麦卵乳そば落花生海老蟹</div> |  |  |  |  |  |  |  | <div>小麦卵乳そば落花生海老蟹</div> |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 汁物②  | コンソメスープ                 |  |  |  |  |  |  |  | コンソメスープ                 |  |  |  |  |  |  |  | コンソメスープ                 |  |  |  |  |  |  |  | コンソメスープ                 |  |  |  |  |  |  |  | コンソメスープ                 |  |  |  |  |  |  |  | コンソメスープ                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 主菜①  | ほっけの塩焼き                 |  |  |  |  |  |  |  | ミートボール                  |  |  |  |  |  |  |  | ウインナー                   |  |  |  |  |  |  |  | あじの塩焼き                  |  |  |  |  |  |  |  | ミートボール                  |  |  |  |  |  |  |  | しゅうまい                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 主菜②  | 厚焼玉子                    |  |  |  |  |  |  |  | オムレツ                    |  |  |  |  |  |  |  | スクランブルエッグ               |  |  |  |  |  |  |  | 目玉焼き                    |  |  |  |  |  |  |  | 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                   |  |  |  |  |  |  |  | きんぴらごぼう                 |  |  |  |  |  |  |  | 切干大根の煮物                 |  |  |  |  |  |  |  | ひじき煮物                   |  |  |  |  |  |  |  | きんぴらごぼう                 |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 自家製パン<br>(人参、レーズン、バケツ)  |  |  |  |  |  |  |  | 自家製パン<br>(人参、レーズン、バケツ)  |  |  |  |  |  |  |  | 自家製パン<br>(人参、レーズン、バケツ)  |  |  |  |  |  |  |  | 自家製パン<br>(人参、レーズン、バケツ)  |  |  |  |  |  |  |  | 自家製パン<br>(人参、レーズン、バケツ)  |  |  |  |  |  |  |  | 自家製パン<br>(人参、レーズン、バケツ)  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | ジャム                     |  |  |  |  |  |  |  | ジャム                     |  |  |  |  |  |  |  | ジャム                     |  |  |  |  |  |  |  | ジャム                     |  |  |  |  |  |  |  | ジャム                     |  |  |  |  |  |  |  | ジャム                     |  |  |  |  |  |  |  |
|      | マーガリン                   |  |  |  |  |  |  |  | マーガリン                   |  |  |  |  |  |  |  | マーガリン                   |  |  |  |  |  |  |  | マーガリン                   |  |  |  |  |  |  |  | マーガリン                   |  |  |  |  |  |  |  | マーガリン                   |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 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                      |  |  |  |  |  |  |  | 納豆                      |  |  |  |  |  |  |  | 納豆                      |  |  |  |  |  |  |  | 納豆                      |  |  |  |  |  |  |  | 納豆                      |  |  |  |  |  |  |  | 納豆                      |  |  |  |  |  |  |  |
|      | かつおふりかけ                 |  |  |  |  |  |  |  | かつおふりかけ                 |  |  |  |  |  |  |  | かつおふりかけ                 |  |  |  |  |  |  |  | かつおふりかけ                 |  |  |  |  |  |  |  | かつおふりかけ                 |  |  |  |  |  |  |  | かつおふりかけ                 |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 梅干し、さくら漬                |  |  |  |  |  |  |  | 梅干し、さくら漬                |  |  |  |  |  |  |  | 梅干し、さくら漬                |  |  |  |  |  |  |  | 梅干し、さくら漬                |  |  |  |  |  |  |  | 梅干し、さくら漬                |  |  |  |  |  |  |  | 梅干し、さくら漬                |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食   |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 主食   | ひじき混ぜご飯                 |  |  |  |  |  |  |  | わかめ混ぜご飯                 |  |  |  |  |  |  |  | 森のピラフ                   |  |  |  |  |  |  |  | ひじき混ぜご飯                 |  |  |  |  |  |  |  | わかめ混ぜご飯                 |  |  |  |  |  |  |  | 森のピラフ                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 麺類   | しょう油ラーメン                |  |  |  |  |  |  |  | キノコあんかけうどん              |  |  |  |  |  |  |  | とんこつラーメン                |  |  |  |  |  |  |  | とき玉あんかけうどん              |  |  |  |  |  |  |  | みそラーメン                  |  |  |  |  |  |  |  | けんちんうどん                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 主菜   | チキンカツ                   |  |  |  |  |  |  |  | アジフライ                   |  |  |  |  |  |  |  | 野菜コロッケ                  |  |  |  |  |  |  |  | メンチカツ                   |  |  |  |  |  |  |  | 白身フライ                   |  |  |  |  |  |  |  | イカカツ                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 副菜①  | 南瓜の煮物                   |  |  |  |  |  |  |  | 玉こんにゃく煮物                |  |  |  |  |  |  |  | 高野豆腐の煮物                 |  |  |  |  |  |  |  | れんこんきんぴら                |  |  |  |  |  |  |  | がんも京風煮                  |  |  |  |  |  |  |  | 雷こんにゃく                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 副菜②  | メンマともやしの炒め物             |  |  |  |  |  |  |  | かまぼこ、揚げ玉                |  |  |  |  |  |  |  | メンマともやしの炒め物             |  |  |  |  |  |  |  | かまぼこ、揚げ玉                |  |  |  |  |  |  |  | メンマともやしの炒め物             |  |  |  |  |  |  |  | かまぼこ、揚げ玉                |  |  |  |  |  |  |  |
| 汁物   | すまし汁                    |  |  |  |  |  |  |  | 野菜スープ                   |  |  |  |  |  |  |  | あおさ汁                    |  |  |  |  |  |  |  | わかめスープ                  |  |  |  |  |  |  |  | すまし汁                    |  |  |  |  |  |  |  | 野菜スープ                   |  |  |  |  |  |  |  |
| デザート | プリン                     |  |  |  |  |  |  |  | ヨーグルト                   |  |  |  |  |  |  |  | ミニたい焼き                  |  |  |  |  |  |  |  | プリン                     |  |  |  |  |  |  |  | ヨーグルト                   |  |  |  |  |  |  |  | ミニたい焼き                  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | たくわん                    |  |  |  |  |  |  |  | たくわん                    |  |  |  |  |  |  |  | たくわん                    |  |  |  |  |  |  |  | たくわん                    |  |  |  |  |  |  |  | たくわん                    |  |  |  |  |  |  |  | たくわん                    |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 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                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食   |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 麺類   | ミートソーススパゲティ             |  |  |  |  |  |  |  | ソース焼きそば                 |  |  |  |  |  |  |  | ジェノベーゼパスタ               |  |  |  |  |  |  |  | ミートソーススパゲティ             |  |  |  |  |  |  |  | しょう油焼きそば                |  |  |  |  |  |  |  | ペペロンチーノ                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 主菜①  | 鶏からあげ                   |  |  |  |  |  |  |  | ミニ豚カツ                   |  |  |  |  |  |  |  | 照り焼きハンバーグ               |  |  |  |  |  |  |  | 鶏からあげ                   |  |  |  |  |  |  |  | ミニ豚カツ                   |  |  |  |  |  |  |  | デミグラスハンバーグ              |  |  |  |  |  |  |  |
| 主菜②  | すき焼き風煮                  |  |  |  |  |  |  |  | おでん                     |  |  |  |  |  |  |  | 麻婆豆腐                    |  |  |  |  |  |  |  | すき焼き風煮                  |  |  |  |  |  |  |  | おでん                     |  |  |  |  |  |  |  | ツナじゃが煮                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 副菜①  | ポークカレー                  |  |  |  |  |  |  |  | ハッシュドポーク                |  |  |  |  |  |  |  | クリームシチュー                |  |  |  |  |  |  |  | ポークカレー                  |  |  |  |  |  |  |  | ハッシュドポーク                |  |  |  |  |  |  |  | クリームシチュー                |  |  |  |  |  |  |  |
| 副菜②  | パンブキンサラダ                |  |  |  |  |  |  |  | マカロニイタリアンサラダ            |  |  |  |  |  |  |  | 春雨サラダ                   |  |  |  |  |  |  |  | パンブキンサラダ                |  |  |  |  |  |  |  | マカロニイタリアンサラダ            |  |  |  |  |  |  |  | 春雨サラダ                   |  |  |  |  |  |  |  |
| デザート | イチゴゼリー                  |  |  |  |  |  |  |  | 青りんごゼリー                 |  |  |  |  |  |  |  | ぶどうゼリー                  |  |  |  |  |  |  |  | イチゴゼリー                  |  |  |  |  |  |  |  | 青りんごゼリー                 |  |  |  |  |  |  |  | ぶどうゼリー                  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 福神漬                     |  |  |  |  |  |  |  | 紅しょうが                   |  |  |  |  |  |  |  | グリーンカッパ                 |  |  |  |  |  |  |  | 福神漬                     |  |  |  |  |  |  |  | 紅しょうが                   |  |  |  |  |  |  |  | グリーンカッパ                 |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 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                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 調味料  | ドレッシング(赤・白)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(赤・白)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(赤・白)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(赤・白)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(赤・白)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(赤・白)             |  |  |  |  |  |  |  |
|      | ドレッシング(青じそ)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(青じそ)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(青じそ)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(青じそ)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(青じそ)             |  |  |  |  |  |  |  | ドレッシング(青じそ)             |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 醤油                      |  |  |  |  |  |  |  | 醤油                      |  |  |  |  |  |  |  | 醤油                      |  |  |  |  |  |  |  | 醤油                      |  |  |  |  |  |  |  | 醤油                      |  |  |  |  |  |  |  | 醤油                      |  |  |  |  |  |  |  |
|      | ソース                     |  |  |  |  |  |  |  | ソース                     |  |  |  |  |  |  |  | ソース                     |  |  |  |  |  |  |  | ソース                     |  |  |  |  |  |  |  | ソース                     |  |  |  |  |  |  |  | ソース                     |  |  |  |  |  |  |  |