



なす高原自然の家 食堂メニュー



平成30年10月1日～平成30年12月31日

平成30年10月1日～平成30年12月31日				
	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3
サイクル	10月	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30
	11月	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29
	12月	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29
朝食	主菜1	鮭の塩焼き	鯖の塩焼き	ほっけの塩焼き
	主菜2	オムレツ	オムレツ	オムレツ
	副菜1	きんぴらごぼう	切干大根の煮物	ひじきと大豆の炒め煮
	副菜2	スパゲティーサラダ	スパゲティーサラダ	スパゲティーサラダ
	汁物	キャベツと油揚げの味噌汁	小松菜と油揚げの味噌汁	もやしと人参の味噌汁
共通メニュー サラダバー・漬け物・ご飯・パン・ふりかけ・味付海苔・納豆・ジャム・マーガリン・牛乳・麦茶				
昼食	主食	なす高原特製ハヤシライス	クリームシチュー	ごろごろ野菜のポークカレー
	種類	スパゲッティーカレー風味	スパゲッティーミートソース	和風きのこスパゲッティー
	主菜1	チキンカツ	甘酢肉団子	白身魚のフライ
	副菜	春雨ともやしの炒め物	キャベツと青菜の炒め	高野豆腐の卵とじ
	汁物	白菜とわかめの味噌汁	麩とわかめのすまし汁	キャベツと椎茸のスープ
	デザート	グレープフルーツ	オレンジ	バナナ
共通メニュー サラダバー・漬け物・麦茶				
夕食	主菜1	ハンバーグデミグラスソース	鶏モモ肉の照り焼き	ハンバーグクリームソース
	主菜2	秋鮭のチャンチャ焼き	なす高原グラタン	キャベツメンチカツ
	主菜3	若鶏の唐揚げ	ナスの肉詰めフライ	小あじの南蛮漬け
	副菜1	里芋のうま煮	ビビンバ炒め	蒸しさつまいも
	副菜2	海苔ポテト	フライドポテト	ガーリックポテト
	種類	ソース焼きそば	ウインディー君の焼きうどん(醤油)	塩焼きそば
	汁物	わかめスープ	中華玉子スープ	豆腐とわかめの味噌汁
	デザート	フルーツ寒天	グレープフルーツゼリー	杏仁フルーツ
共通メニュー サラダバー・漬け物・ご飯・オレンジ・麦茶				

なす高原自然の家 7大アレルギー表 H30.10/1~12/31

カテゴリ	NO. 1	7大アレルギー							NO. 2	7大アレルギー							NO. 3	7大アレルギー						
		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	豚肉	えび	かに
朝食	ご飯	ご飯						ご飯						ご飯										
	パン	食パン	●		●			食パン	●		●			食パン	●		●							
	汁物	キャベツと油揚げの味噌汁						小松菜と油揚げの味噌汁						もやしと人参の味噌汁										
	主菜1	鮭の塩焼き						鯖の塩焼き						ほっけの塩焼き										
	主菜2	オムレツ		●	●			オムレツ		●	●			オムレツ		●	●							
	副菜1	きんぴらごぼう	●					切干大根の煮物	●					ひじきと大豆の煮物	●									
	副菜2																							
	サラダ1	ポイルキャベツ						コールスロー						コールスロー										
	サラダ2	カーネルコーン						カーネルコーン						カーネルコーン										
	サラダ3	スパゲッティーサラダ	●	●	●			スパゲッティーサラダ	●	●	●			スパゲッティーサラダ	●	●	●							
	サラダ4	海草ミックス						海草ミックス						海草ミックス										
	漬け物	赤小梅						赤小梅						赤小梅										
	漬け物	つぼ漬	●					つぼ漬	●					つぼ着け	●									
	その他	納豆	●					納豆	●					納豆	●									
		ふりかけ	●	●	●			ふりかけ	●	●	●			ふりかけ	●	●	●							
		味付け海苔	●		●		●	味付け海苔	●		●		●	味付け海苔	●		●		●					
	ストロベリージャム						ストロベリージャム						ストロベリージャム											
	マーガリン			●			マーガリン			●			マーガリン			●								
飲み物	麦茶						麦茶						麦茶											
	牛乳			●			牛乳			●			牛乳			●								
昼食	ご飯	ご飯						ご飯						ご飯										
	主食	なす高原特製ハヤシライス	●					クリームシチュー	●		●			ごろごろ野菜のカレー	●									
	麺類	スパゲッティーカレー風味			●			スパゲッティーミートソース	●		●			和風きのこスパゲッティー	●		●							
	主菜1	チキンカツ	●	●	●			甘酢肉団子	●		●			白身魚フライ	●		●							
	主菜2	春雨ともやしの炒め物		●	●			キャベツと青菜の炒め		●	●			高野豆腐の卵とじ	●		●							
	汁物	白菜とわかめの味噌汁						麺とわかめのすまし汁	●					キャベツと椎茸のスープ	●		●							
	サラダ1	ポイルキャベツ						ポイルキャベツ						ポイルキャベツ										
	サラダ2	ブロッコリー						ブロッコリー						ブロッコリー										
	サラダ3	ポテトサラダ	●	●	●			ポテトサラダ	●	●	●			ポテトサラダ	●	●	●							
	サラダ4	水菜						水菜						水菜										
	漬け物	福神漬	●					福神漬	●					福神漬	●									
		青かっぱ漬	●					青かっぱ漬	●					青かっぱ漬	●									
	デザート	グレープフルーツ						オレンジ						バナナ										
	飲み物	麦茶						麦茶						麦茶										
	夕食	ご飯	ご飯						ご飯						ご飯									
		汁物	わかめスープ	●		●			中華玉子スープ		●				豆腐とわかめの味噌汁									
主菜1		ハンバーグデミソース	●		●			鶏もも肉の照り焼き	●		●			ハンバーグクリームソース	●		●							
主菜2		鶏の唐揚げ		●				なす高原グラタン			●			キャベツメンチカツ	●		●							
主菜3		秋鮭のチャンチャン焼き	●		●			なすの肉詰めフライ	●		●			小あじの南蛮漬	●									
副菜1		里芋の煮物	●					ビビンバ風炒め	●		●			蒸しさつま芋	●									
副菜2		海苔ポテト	●					フライドポテト	●					ガーリックポテト	●									
麺類		ソース焼きそば	●	●				ウィンター君の焼きうどん	●					塩焼きそば	●	●								
サラダ1		ポイルキャベツ						コールスロー						コールスロー										
サラダ2		マカロニサラダ	●	●	●			マカロニサラダ	●	●	●			マカロニサラダ	●	●	●							
サラダ3		ミックスベジタブル						ミックスベジタブル						ミックスベジタブル										
サラダ4		ヤングコーン						わかめ						わかめ										
漬け物		さくら漬	●					さくら着け	●					さくら着け	●									
		青かっぱ漬	●					青かっぱ漬	●					青かっぱ漬	●									
デザート		フルーツ寒天						グレープフルーツゼリー						杏仁フルーツ				●						
飲み物		麦茶						麦茶						麦茶										
	オレンジジュース						オレンジジュース						オレンジジュース											
							麦茶						麦茶											