



なす高原自然の家 食堂メニュー



平成31年1月5日～平成31年2月28日

平成31年1月5日～平成31年2月28日				
サイクル	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3
	1月	7・10・13・16・19・22・25・28・31	5・8・11・14・17・20・23・26・29	6・9・12・15・18・21・24・27・30
	2月	3・6・9・12・15・18・21・24・27	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28	2・5・8・11・14・17・20・23・26
朝食	主菜1	ウインナー	ホッケの塩焼き	ウインナー
	主菜2	オムレツ	オムレツ	オムレツ
	副菜1	レンコンの甘煮	切干大根の煮物	ひじきと青豆の煮物
	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	小松菜ともやしの味噌汁	人参と白菜の味噌汁
	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	きのこクリームシチュー	冬野菜のカレー
	麺類	明太子スパゲッティー	スパゲッティーミートソース	ナポリタンスパゲッティー
	主菜1	肉入りコロッケ	甘酢肉団子	春巻き
	副菜	春雨ともやしの塩炒め	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	ルビーフルーツ
共通メニュー サラダバー・漬け物・ご飯・麦茶				
夕食	主菜1	ハンバーグトマトソース	鶏つくねの照りソース	ハンバーグデミソース
	主菜2	笹かまの生姜あん	かぼちゃのマカロニグラタン	チキンカツ
	主菜3	若鶏の唐揚げ	メンチカツ	小あじの南蛮漬け
	副菜1	里芋のうま煮	京がんもの煮物	肉じゃが
	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	ニラ玉子スープ	豆腐とわかめの味噌汁
	デザート	イチゴゼリー	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・オレンジジュース・麦茶				

* 1月6日 7日の朝食に正月メニューとしてお餅を提供いたします。

なす高原自然の家 7大アレルギー表 H31.1/1~2/28

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
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						小松菜ともやしの味噌汁							人参と白菜の味噌汁								
	主菜1	ウインナー		●	●			ほっけの塩焼き							ウインナー		●	●					
	主菜2	オムレツ		●	●			オムレツ		●	●				オムレツ		●	●					
	副菜1	レンコンの甘煮	●					切干大根の煮物	●						ひじきと枝豆の煮物	●							
	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	●					きのこクリームシチュー	●	●	●			冬野菜のカレー	●								
	麺類	めんたいこスパゲッティー	●	●	●			スパゲッティーミートソース	●	●	●			オボロタンズパゲッティー	●		●						
	主菜1	肉入りコロッケ	●		●			甘酢肉団子	●					春巻き	●							●	
	主菜2	春雨ともやしの塩炒め						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	●		●						
	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	花野菜サラダ						花野菜サラダ						花野菜サラダ									
	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						ルビーフルーツ									
	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	●		●			ニラ玉子スープ		●				豆腐とわかめの味噌汁								
主菜1		ハンバーグマトソース	●		●			鶏つくねの照りソース	●	●	●			ハンバーグデミソース	●		●						
主菜2		鶏の唐揚げ	●	●				かぼちゃのマカロニグラタン	●		●			チキンカツ	●	●	●						
主菜3		笹かまの生姜あん	●	●				メンチカツ	●		●			小あじの南蛮漬	●								
副菜1		里芋の煮物	●					京がんもの煮物	●					肉じゃが	●								
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	●	●				ウインデー君の焼きうどん	●					塩焼きそば	●	●							
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		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						ヤングコーン						ヤングコーン									
漬け物		さくら漬	●					さくら漬	●					さくら着け	●								
		青かっぱ漬	●					青かっぱ漬	●					青かっぱ漬	●								
デザート		イチゴゼリー						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										