



なす高原自然の家 食堂メニュー



2019年3月1日～2019年5月31日

2019年3月1日～2019年5月31日				
サイクル	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3
	3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
	4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
	5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	ウインナー	鯖の塩焼き	ウインナー
	主菜2	オムレツ	オムレツ	オムレツ
	副菜1	きんぴらごぼう	ひじきの煮物	たけのこの土佐煮
	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	小松菜と油揚げの味噌汁	もやしと人参の味噌汁	油揚げとわかめの味噌汁
	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	春野菜カレー	なす高原特製ハヤシライス	春キャベツのクリームシチュー
	麺類	菜の花の和風スパゲティー	スパゲティーミートソース	カレー風味スパゲティー
	主菜1	大きな肉団子	ポクポクコロッケ	チキンカツ
	副菜	もやしと卵炒め	高野豆腐の卵とじ	はるさめともやしの炒め
	汁物	わかめと麩の澄まし汁	キャベツと人参スープ	白菜とわかめの味噌汁
	デザート	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツルビー
共通メニュー サラダバー・漬け物・ご飯・麦茶				
夕食	主菜1	ハンバーグデミソース	ハンバーグ大根おろしソース	照り焼きハンバーグ
	主菜2	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉団子の甘酢	鶏のから揚げ
	主菜3	白身フライ	メンチカツ	小あじの南蛮漬け
	副菜1	野菜のオイスター炒め	京がんもの煮物	里芋の旨煮
	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	ウインディー君の焼きうどん	塩やきそば	ソースやきそば
	汁物	わかめスープ	キャベツと麩の味噌汁	中華玉子スープ
	デザート	グレープフルーツゼリー	杏仁フルーツ	あおりんごゼリー
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				

なす高原自然の家 7大アレルギー 3/1~5/31

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
朝食	ご飯	ご飯						ご飯							ご飯								
	パン	食パン	●	●	●			食パン	●	●	●				食パン	●	●	●					
	汁物	小松菜と油揚げの味噌汁						もやしと人参の味噌汁							油揚げとわかめの味噌汁								
	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	きんぴらごぼう	●					ひじきの煮物	●						たけのこの土佐煮	●							
	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	●	●	●					
	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	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	●						つぼ漬	●							
	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	春野菜カレー	●					なす高原特製ハヤシライス	●					春キャベツのクリームシチュー	●		●						
	麺類	菜の花の和風スパゲティー	●		●			スパゲティーミートソース	●		●			カレー風味スパゲティー	●		●						
	主菜1	大きな肉団子	●		●			ボクボクコロッケ	●	●	●			チキンカツ	●	●	●						
	主菜2	もやしと卵炒め	●	●				高野豆腐の卵とじ	●	●				はるさめともやしの炒め									
	汁物	わかめと麩の澄まし汁	●					キャベツと人参スープ	●		●			白菜とわかめの味噌汁									
	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						グレープフルーツルビー									
	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	●		●			キャベツと麩の味噌汁	●					中華玉子スープ	●	●	●						
	主菜1	ハンバーグデミソース	●		●			ハンバーグ大根おろしソース	●		●			照り焼きハンバーグ	●		●						
	主菜2	鶏肉とじゃが芋の煮物	●					鶏肉団子の甘酢	●	●	●			鶏のから揚げ	●		●						
	主菜3	白身フライ	●					メンチカツ	●		●			小あじの南蛮漬	●	●	●						
	副菜1	野菜のオイスター炒め	●					京がんもの煮物	●					里芋の旨煮	●								
	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	ウインディー君の焼きうどん	●					塩ゆきそば	●	●				ソースゆきそば	●	●							
	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	グレープフルーツゼリー						杏仁フルーツ				●		あおりんごゼリー										
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										