



# なす高原自然の家 食堂メニュー



2019年6月1日～2019年8月31日

| 2019年6月1日～2019年8月31日 |      |  |                            |                               |
|----------------------|------|--|----------------------------|-------------------------------|
|                      | 分類   | NO. 1  | NO. 2                      | NO. 3                         |
| サイクル                 | 6月   | 2・5・8・11・14・17・20・23・26・29                   | 3・6・9・12・15・18・21・24・27・30 | 1・4・7・10・13・16・19・22・25・28    |
|                      | 7月   | 2・5・8・11・14・17・20・23・26・29                   | 3・6・9・12・15・18・21・24・27・30 | 1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31 |
|                      | 8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    |
| 朝食                   | 主菜1  | ウインナー  | ホキの塩焼き                     | ウインナー                         |
|                      | 主菜2  | オムレツ   | オムレツ                       | オムレツ                          |
|                      | 副菜1  | 切干大根の煮物                                      | ひじきと青豆の煮物                  | 白滝とインゲンの煮物                    |
|                      | 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   | 小松菜と麩の味噌汁                                    | キャベツと人参の味噌汁                | 油揚げと白菜の味噌汁                    |
| 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   | 夏野菜カレー                                       | なす高原特製ハヤシライス               | ホワイトカレー                       |
|                      | 種類   | ペペロンチーノスパゲティー                                | 和風明太子スパゲティー                | スパゲティーミートソース                  |
|                      | 主菜1  | 白身フライ  | ポクポクコロッケ                   | メンチカツ                         |
|                      | 副菜   | キャベツと椎茸の炒め                                   | もやしと人参の炒め                  | はるさめとほうれん草の炒め                 |
|                      | 汁物   | わかめとゴマの澄まし汁                                  | 野菜たっぷりコンソメスープ              | 中華玉子スープ                       |
|                      | 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                                   | オニオンソースハンバーグ               | ガーリック照りたれハンバーグ                |
|                      | 主菜2  | エビフライ  | 鶏のから揚げ                     | ブチトンカツ                        |
|                      | 副菜1  | ねじれコンニャクの旨煮                                  | 京がんもの煮物                    | 高野豆腐の卵とじ                      |
|                      | 副菜2  | コンソメポテト                                      | ペッパーフライドポテト                | フライドポテト                       |
|                      | 種類   | ウインディー君の焼きうどん                                | 五目塩やきそば                    | 和風ソースやきそば                     |
|                      | 汁物   | 麩と絹さやの味噌汁                                    | 白菜といんげんの味噌汁                | キャベツと麩の味噌汁                    |
|                      | デザート | グレープフルーツゼリー                                  | ぶどうゼリー                     | 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 6/1~8/31

| 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 |
| 朝食   | ご飯    | ご飯            |           |   |    |    |       | ご飯            |             |    |   |   |    |                | ご飯         |         |    |    |   |   |    |    |
|      | パン    | 食パン           | ●         | ● | ●  |    |       | 食パン           | ●           | ●  | ● |   |    |                | 食パン        | ●       | ●  | ●  |   |   |    |    |
|      | 汁物    | 小松菜と麩の味噌汁     |           |   |    |    |       | きゃべつと人参の味噌汁   |             |    |   |   |    |                | 油揚げと白菜の味噌汁 |         |    |    |   |   |    |    |
|      | 主菜1   | ウィンナー         |           | ● | ●  |    |       | ホキの塩焼き        |             |    |   |   |    |                | ウィンナー      |         | ●  | ●  |   |   |    |    |
|      | 主菜2   | オムレツ          |           | ● |    |    |       | オムレツ          |             | ●  |   |   |    |                | オムレツ       |         | ●  |    |   |   |    |    |
|      | 副菜1   | 切り干し大根の煮物     | ●         |   |    |    |       | ひじきと青豆の煮物     | ●           |    |   |   |    |                | 白滝とインゲンの煮物 | ●       |    |    |   |   |    |    |
|      | 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  | 海草わかめ         |           |   |    |    |       | 海草わかめ         |             |    |   |   |    |                | 海草わかめ      |         |    |    |   |   |    |    |
|      | 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    | 夏野菜カレー        | ●         |   |    |    |       | なす高原特製ハヤシライス  | ●           |    |   |   |    |                | ホワイトカレー    | ●       |    |    |   |   |    |    |
|      | 麺類    | ベベロンチーノスパゲティー | ●         | ● | ●  |    |       | 和風明太子スパゲティー   | ●           | ●  | ● |   |    | ミートソーススパゲティー   | ●          | ●       | ●  |    |   |   |    |    |
|      | 主菜    | 白身フライ         | ●         |   | ●  |    |       | ポクポクコロッケ      | ●           | ●  | ● |   |    | メンチカツ          | ●          | ●       | ●  |    |   |   |    |    |
|      | 副菜    | キャベツと椎茸の炒め    |           |   |    |    |       | もやしと人参の炒め     |             |    |   |   |    | はるさめとほうれん草の炒め  |            |         |    |    |   |   |    |    |
|      | 汁物    | わかめとゴマの澄まし汁   |           |   |    |    |       | 野菜たっぷりコンソメスープ | ●           |    | ● |   |    | 玉子スープ          | ●          |         | ●  |    |   |   |    |    |
|      | 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  | 玉ねぎスライス       |           |   |    |    |       | 玉ねぎスライス       |             |    |   |   |    | 玉ねぎスライス        |            |         |    |    |   |   |    |    |
|      | 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            | 麩と絹さやの味噌汁 | ● |    |    |       |               | 白菜とインゲンの味噌汁 | ●  |   |   |    |                | キャベツと麩の味噌汁 | ●       |    |    |   |   |    |    |
| 主菜1  |       | ハンバーグデミソース    | ●         |   | ●  |    |       | オニオンソースハンバーグ  | ●           |    | ● |   |    | ガーリック照りたれハンバーグ | ●          |         | ●  |    |   |   |    |    |
| 主菜2  |       | エビフライ         | ●         |   |    |    | ●     | 鶏のから揚げ        | ●           | ●  | ● |   |    | ブチトンカツ         | ●          | ●       | ●  |    |   |   |    |    |
| 副菜1  |       | ねじれコンニャクの旨煮   | ●         |   |    |    |       | 京がんもの煮物       | ●           |    |   |   |    | 高野豆腐の卵とじ       | ●          |         | ●  |    |   |   |    |    |
| 副菜2  |       | コンソメポテト       | ●         |   |    |    |       | ベッパーポテト       | ●           |    |   |   |    | フライドポテト        | ●          |         |    |    |   |   |    |    |
| 麺類   |       | ウィンディー君の焼きうどん | ●         |   |    |    |       | 五目塩焼きそば       | ●           | ●  |   |   |    | 和風ソース焼きそば      | ●          | ●       |    |    |   |   |    |    |
| 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   |           |   |    |    |       | ぶどうゼリー        |             |    |   |   |    | 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       |            |         |    |    |   |   |    |    |