



なす高原自然の家 食堂メニュー



2019年9月1日～2019年11月30日

| サイクル | 分類 | NO. 1 | NO. 2 | NO. 3 |
|--------|--------|--|-------------------------------|----------------------------|
| | 9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 |
| | 10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 |
| | 11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 |
| 朝食 | 主菜1 | ウインナー | 蒸し焼きシュウマイ | 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 | 切干大根の煮物 | 糸こんにゃくの煮物 |
| | 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 | 絹さやと油揚げの味噌汁 | キャベツと大根葉の味噌汁 | 白菜とふの味噌汁 |
| 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 | 秋野菜カレー | なす高原特製ハヤシライス | 野菜たっぷりピラフ |
| | 麺類 | ペペロンチーノスパゲティー | ペンネカルボナーラ | スパゲティーミートソース |
| | 主菜1 | メンチカツ | ボクボクコロッケ | 白身フライ |
| | 副菜 | にんにくの芽の塩ゴマ炒め | ピピンバ風はるさめ炒め | キャベツと人参の炒め |
| | 汁物 | 貝だくさん中華スープ | コンソメスープ | コーンスープ |
| | 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 | 大きな大きな肉団子 | きのこソースハンバーグ |
| | 主菜2 | エビフライ | 鶏のから揚げ | ブチトンカツ |
| | 副菜1 | レンコンとインゲンの甘うま煮 | 里芋と人参のごろごろ煮 | タケノコとインゲンの煮物 |
| | 副菜2 | のり塩ポテト | えびせん | フライドポテト |
| | 麺類 | 台湾風辛くない焼きそば | ソース焼きそば | ウインディー君の焼きうどん |
| | 汁物 | 絹さやとふのすまし汁 | わかめと油揚げの味噌汁 | 人参玉ねぎと油揚げの味噌汁 |
| | デザート | グレープフルーツゼリー | いちごカップケーキ | 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 9/1~11/30

| 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 | 絹さやと油揚げの味噌汁 | | | | | | | きゃべつと大根葉の味噌汁 | ● | ● | ● | | | | | 白菜と麩の味噌汁 | ● | ● | ● | | | | | |
| | 主菜1 | ウインナー | | ● | ● | | | | 蒸し焼きしゅうまい | ● | ● | ● | | | | | 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 | ● | | | | | | 切干大根の煮物 | ● | | | | | | | 糸こんにゃくの煮物 | ● | | | | | | | |
| | 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 | わかめ | | | | | | | わかめ | | | | | | | | 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 | 秋野菜カレー | ● | | | | | | なす高原特製ハヤシライス | ● | | | | | | | 野菜たっぷりピラフ | ● | | ● | | | | | |
| | 麺類 | ペペロンチーノスパゲッティー | ● | ● | ● | | | | ペンネカルボナーラ | ● | ● | ● | | | | | ミートソーススパゲッティー | ● | ● | ● | | | | | |
| | 主菜 | メンチカツ | ● | ● | ● | | | | ポクポクコロッケ | ● | ● | ● | | | | | 白身フライ | ● | | ● | | | | | |
| | 副菜 | ニンニクの芽の塩ゴマ炒め | | | | | | | ピビンハ風はるさめ炒め | ● | | ● | | | | | キャベツと人参の炒め | ● | | ● | | | | | |
| | 汁物 | 具だくさん中華スープ | | | | | | | コンソメスープ | ● | | ● | | | | | コーンスープ | ● | | ● | | | | | |
| | 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 | 絹さやと麩のすまし汁 | ● | | | | | | わかめと油揚げの味噌汁 | | | | | | | | 人参玉ねぎと油揚げの味噌汁 | | | | | | | | |
| | 主菜1 | ハンバーグデミソース | ● | | ● | | | | 大きな大きな肉団子 | ● | | | | | | | きのこソースハンバーグ | ● | | ● | | | | | |
| | 主菜2 | エビフライ | ● | ● | ● | | ● | | 鶏のから揚げ | ● | ● | ● | | | | | ブチトンカツ | ● | ● | ● | | | | | |
| | 副菜1 | レンコンとインゲンの甘うま煮 | ● | | | | | | 里芋と人参のごろごろ煮 | ● | | | | | | | タケノコとインゲンの煮物 | ● | | ● | | | | | |
| | 副菜2 | のり塩ポテト | ● | | | | | | えびせん | ● | | | | | ● | | フライドポテト | ● | | ● | | | | | |
| | 麺類 | 台湾風辛い焼きそば | ● | ● | | | | | ソース焼きそば | ● | ● | | | | | | ウインディー君の焼うどん | ● | | ● | | | | | |
| | 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 | | | | | | | いちごカップケーキ | | ● | ● | | | | | 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 | | | | | | | | | |