



なす高原自然の家 食堂メニュー



2019年12月1日～2020年2月29日

サイクル	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3
	12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
	1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
	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・29
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	ひじきと枝豆の煮物	きんぴらごぼう	切干大根の煮物
	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	白菜と油揚げの味噌汁	キャベツと人参の味噌汁	絹サヤと麩の味噌汁
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	冬野菜カレー	クリームシチュー	混ぜ込みご飯
	麺類	和風きのこスパゲティー	ミートソーススパゲティー	ナポリタンスパゲティー
	主菜1	白身フライ	ボクボクコロッケ	メンチカツ
	副菜	はるさめビビンバ炒め	もやしと葉物野菜炒め	キャベツと玉葱の塩ゴマ炒め
	汁物	貝だくさん中華スープ	コンソメスープ	わかめスープ
	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	照りソースハンバーグ	大きな大きな肉団子	デミソースハンバーグ
	主菜2	鶏の唐揚げ	エビフライ	中華春巻き
	副菜1	麻婆豆腐	かぼちゃの旨煮	レンコンと人参のゴロゴロ煮物
	副菜2	えびせん	フライドポテト	えびせん
	麺類	塩焼きそば	和風醤油焼きうどん	ソース焼きそば
	汁物	野菜たっぷり味噌汁	コーンスープ	ミネストローネ風スープ
	デザート	カップカスタードプリン	フルーツイン青りんごゼリー	カップいちごケーキ
	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 12/1~2/29

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	白菜と油揚げの味噌汁							キャベツと人参の味噌汁								絹サヤと麩の味噌汁	●	●	●					
	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	ひじきと枝豆の煮物	●						きんぴらごぼう	●							切干大根の煮物	●							
	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	冬野菜カレー	●						クリームシチュー	●	●	●				混ぜ込みご飯	●								
	麺類	和風きのこスパゲッティー	●	●	●				ミートソーススパゲッティー	●	●	●				ナポリタンスパゲッティー	●	●	●						
	主菜	白身フライ							ポクポクコロック	●	●	●				メンチカツ	●		●						
	副菜	はるさめピピンハ炒め	●			●			もやしと葉物野菜炒め							キャベツと玉葱の塩ゴマ炒め									
	汁物	具だくさん中華スープ							コンソメスープ	●		●				わかめスープ									
	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		野菜たっぷり味噌汁							コンソープ	●		●				ミネストローネ風スープ	●		●						
主菜1		照りソースハンバーグ	●		●				大きな大きな肉団子	●						デミソースハンバーグ	●		●						
主菜2		鶏の唐揚げ	●	●	●				エビフライ	●	●				●	中華春巻き								●	
副菜1		麻婆豆腐	●						かぼちゃの旨煮	●						レンコンと人参のゴロゴロ煮物									
副菜2		えびせん					●		フライドポテト	●						えびせん								●	
麺類		塩焼きそば	●	●					和風醤油焼うどん	●						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		カップカスタードプリン		●	●				フルーツイン青りんごゼリー							カップいちごケーキ		●	●						
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										