



なす高原自然の家 食堂メニュー



2020年3月1日～2020年5月31日

2020年3月1日～2020年5月31日				
	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3
サイクル	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	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	ミートボール	ウインナー
	主菜2	オムレツ	オムレツ	オムレツ
	副菜1	さっぱり水煮大根	切干大根の煮物	タケノコの煮物
	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	白菜とインゲンの味噌汁	麩と人参の味噌汁	絹サヤと油揚げの味噌汁
	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	チャーハン	キャベツのシチュー
	種類	和風パグティー	ミートソーススパゲティー	カレー風味スパゲティー
	主菜1	白身フライ	メンチカツ	ポクポクコロッケ
	副菜	タケノコと玉葱炒め	キャベツとシイタケ炒め	もやしと卵の炒め物
	汁物	わかめスープ	具だくさんスープ	コンソメスープ
	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	デミガーリックハンバーグ	照りソースハンバーグ	大きな大きな肉団子
	主菜2	鶏の唐揚げ	エビフライ	ミニトンカツ
	副菜1	高野豆腐の卵とじ	ピピンパ炒め	麻婆豆腐
	副菜2	えびせん	のり塩フライドポテト	えびせん
	種類	五目塩焼きそば	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	卵スープ	絹さやと麩のすまし汁
	デザート	カップカスタードプリン	フルーツインゼリー	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 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	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	白菜とインゲンの味噌汁						麩と人参の味噌汁	●	●	●				絹サヤと油揚げの味噌汁									
	主菜1	ウィンナー		●	●			ミートボール	●	●	●				ウィンナー		●	●						
	主菜2	オムレツ		●	●			オムレツ		●	●				オムレツ		●	●						
	副菜1	さっぱり水煮大根	●					切干大根の煮物	●						タケノコの煮物	●								
	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	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	春野菜カレー	●					チャーハン	●	●	●				キャベツのシチュー	●		●						
	麺類	和風パグティー	●	●	●			ミートソースパグティー	●	●	●				カレー風味スパゲティー	●	●	●						
	主菜	白身フライ	●					メンチカツ	●		●				ボクボクコロッケ	●	●	●						
	副菜	タケノコと玉葱炒め						キャベツとシイタケ炒め							もやしと卵の炒め物		●	●						
	汁物	わかめスープ						具だくさんスープ							コンソメスープ	●		●						
	サラダ1	グレープフルーツ						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						卵スープ	●	●	●				絹さやと麩のすまし汁	●							
主菜1		デミガーリックハンバーグ	●		●			照りソースハンバーグ	●		●				大きな大きな肉団子	●								
主菜2		鶏の唐揚げ	●	●	●			エビフライ	●	●	●		●		ミニトンカツ	●	●	●						
副菜1		高野豆腐の卵とじ	●	●	●			ビビンバ炒め	●		●				麻婆豆腐	●								
副菜2		えびせん					●	のり塩フライドポテト	●						えびせん							●		
麺類		五目塩焼きそば	●	●				和風器油焼うどん	●						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		カーネルコーン						カーネルコーン							カーネルコーン									
サラダ4		スナップエンドウ						スナップエンドウ							スナップエンドウ									
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									