

常食(御飯食) 献立だより 2020年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝A	<p>10月1日(木)屋食 『十五夜』</p> 		<p>10月8日(木)朝食 『白菜とベーコンの豆乳煮』</p> 		御飯 白身魚の厚揚げの煮物 アスパラとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 ホッケの塩焼き カリフラワーとピーマンの柚子ドレサラダ 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(大根・白ねぎ)	御飯 磯巻き卵 もやしとピーマンの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)白味噌仕立て
	昼	<p>もともと十五夜は旧暦の8月15日とされてきました。毎年同じ日にちが十五夜と思われがちですが、その年によって十五夜の日には変わります。今年10月1日ですが、去年と来年は9月です。月の満ち欠けによって多少のずれが出て変わってくるそうです。</p>		<p>新規商品に豆乳煮が登場します。いつもは牛乳を使ったミルク煮を出していましたが、今回はヘルシーな豆乳です。豆乳の優しい味わいとクリーミーさが特徴です。具沢山の煮物で朝から温まっていただけ一品です。ミルク煮との違いを楽しみながらお召し上がりください。</p>		さつまいも御飯 さけのごま味噌焼き 手作り卵豆腐(卵白あん) 白菜のレモンダレ和え すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根とちりめんの炒め物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) マンゴー缶	豚肉ときのこの卵とじ丼 れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) キャベツの浅漬け風
お					手作りやわらか餅(こしあん添え)	ふんわり名人チーズ餅	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕					御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め かにシューマイ 小松菜とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ ごぼうと平天の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 あじの香味焼き なすのごま和え 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 ホキのグリル(マスタードタルタルソース) 大根と豚肉の塩煮 ブロッコリーとちくわの中華ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝A	御飯 たこボール カリフラワーとアスパラのマヨサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 シイラのトマトソース キャベツと人参の塩レモンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーのフレンチドレサラダ 味噌汁(筍・油揚げ)	御飯 白菜とベーコンの豆乳煮 うまい菜とえのきの香味ダレ和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 大根とアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)白味噌仕立て	あさり雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 小松菜とちくわの香味ドレサラダ とう六豆煮	御飯 アスパラとウインナーのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	
昼	御飯 さばの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と人参の生酢 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	吹き寄せ寿司 大根のそぼろ煮 チンゲン菜の練りごま和え すまし汁(えのき・しいたけ)	味噌ラーメン ほうれん草と絹揚げの煮浸し 白桃缶	御飯 ホッケの塩麹焼き じゃがいもと豚肉の煮物 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	秋の恵みカレー キャベツとコーンのごまドレサラダ 柿	御飯 筑前煮 やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(とろろ昆布・花麴)	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もずく酢 味噌汁(しめじ・なめこ)	
お	クリームコンフェ	手作りカフェマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	鈴焼き	手作りきなこシフォンカップケーキ	バームロール エリーゼ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	
夕	御飯 麻婆茄子 一口がんもの煮物 卵入り中華スープ 胡瓜の柚香漬け	御飯 豚肉とピーマンの和風炒め かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉の梅かつお和え とろろ汁	御飯 さけの若狭焼き ごぼうと鶏肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 赤だし(なす)	御飯 酢鶏 大豆煮 味噌汁(おくら・巻麴) 高菜漬け	御飯 さんまの山椒煮 ほうれん草と鶏肉のソテー とろろのゆかり和え 味噌汁(白菜・わかめ)いりこ風味	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) れんこんと平天の金平 味噌汁(大根・油揚げ) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 豚肉のプルコギ風 ふかしじゃがいも(ツナ) 味噌汁(キャベツ・大根葉) 杏仁豆腐(杏ソース)	

常食(御飯食) 献立だより 2020年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜の中華ドレスラダ 味噌汁(大根・えのき)	御飯 メヌケの生姜煮 ブロッコリーとしめじのバジルドレスラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 だし巻き卵 カリフラワーといんげんの柚子ドレスラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー 白菜とかまぼこのゆかり和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 さけのグリル 大根と平天のピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツのフレンチドレスラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 かにボール もやしとちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)
	御飯 さわらの柚庵焼き さつまいもの甘煮 キャベツと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ビビンバ えびシューマイ 白菜のあっさり漬け 中華スープ(ザンサイ・かまぼこ・ニラ)	御飯 さばの味噌煮 小松菜と焼き豚の炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 すまし汁(ソーメン)	木の葉丼 キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜の塩ごまダレ和え 味噌汁(もずく)	鶏南蛮そば もやしと焼き豚の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ	御飯 かれいの揚げ物(甘酢あん) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(小松菜・絹揚げ) 白桃缶	御飯 鶏肉のくわ焼き 豆と豚肉の欧風煮込み 大根とツナのパンパントレスラダ 味噌汁(さつまいも・えのき)麦白味噌仕立て
お	手作りパウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	バタークッキー 紅茶	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りプリン(カラメルソース)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ファンシーケーキ
夕	御飯 クリームチキン 白菜とちりめんの炒め煮 マカロニサラダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 ホキのピカタ(オーロラソース) 筍と豚肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとちくわの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 れんこんまんじゅう 大根と人参の金平 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 オレンジ	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) なすの田舎煮 アスパラとコーンの大葉ドレスラダ 味噌汁(白菜・筍)	御飯 豚肉と大根の利休煮 たこふくさ焼き 胡瓜の土佐酢和え すまし汁(しめじ・わかめ)	御飯 白身魚のカレームニエル(カレーソース) 高野豆腐の煮物 うまい菜としいたけの和風ドレスラダ 味噌汁(大根葉・あさり)
	日付	19	20	21			
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 白菜とアスパラの豆乳和え 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	御飯 オレンジチキン チンゲン菜と油揚げの和え物 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 ホッケの塩麹焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月17日(土) 昼食 『いもたき』[愛媛県郷土料理]</p>  <p>いもたきは愛媛県の郷土料理で大鍋に鶏肉や芋などの地元野菜をふんだんに入れて煮込んだ料理です。いもたきの芋は里芋が多く用いられており、“お籠り”と呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元名産の里芋を持ち寄ったことが始まりと言われています。今回は鍋ではなく食べやすい量の小鉢で提供します。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月20日(火) 昼食 『萩御飯』</p>  <p>萩御飯とはゆでた小豆を炊き込んだ御飯で、あずき飯とも呼ばれ、小豆を萩の花に見立てたことからこの名が付いたそうです。そして、葉に見立てる食材には枝豆の緑を用いて見た目も楽しんでいただけるメニューになっています。シンプルな味付けですが素材の味を感じていただけます。</p> </div> </div>			
	ねぎとろ丼 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(大根・玉ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶	萩御飯 さわらの西京焼き さつまいもとしいたけの煮物 いんげんとパプリカのスロースラダ すまし汁(しろな・人参)	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 もやしとハムの炒め物 ほうれん草の真砂和え 味噌汁(豆腐)				
お	手作り栗あんまんじゅう	手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え)	手作りみたらし餅(やわらか餅)				
夕	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 豆腐の味噌ダレかけ カリフラワーとコーンのアイランドドレスラダ すまし汁(ソーメン)	御飯 おでん れんこんとピーマンの金平 はちみつねり梅	御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツとかまぼこの煮物 たたき胡瓜 赤だし(小松菜・なめこ)				



常食(御飯食) 献立だより 2020年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					22	23	24	25
朝A	<p>10月23日(金)昼食 『さけの ちゃんちゃん焼き』</p> 		<p>10月29日(木)昼食 『栗御飯』</p> 		<p>10月31日(金)夕食 『フルーツマヨサラダ』</p> 			
	<p>鮭のちゃんちゃん焼きは秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。北海道の石狩地方の漁師町が発祥と言われていますが、今では全国的にも有名な料理になりました。ご飯が進むメニューですね。ナリコマオリジナルのちゃんちゃん焼きをぜひお召し上がりください。</p>		<p>お月見といえば十五夜をイメージされますが、実は十三夜もあります。十三夜は満月が少し欠けた形をしています。十五夜に次いで美しい月と言われています。十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」とも言われています。今年の十五夜と十三夜ともに美しい月が見られますように。</p>		<p>さわやかなパインを使ったフルーツサラダが新規商品として登場します。普段のサラダとは違いフルーツの甘みが特徴のサラダです。一緒に入っている野菜もフルーツと馴染みやすい物を使っています。マヨネーズの酸味も楽しみながらお召し上がりください。</p>			
	<p>御飯 鶏つみれ ブロッコリーの中華ドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)</p>		<p>御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) マカロニサラダ 味噌汁(あさり・人参)</p>		<p>ちりめん雑炊 大根の豚そぼろ煮 アスパラとちくわのレモンダレ和え りんご</p>		<p>御飯 だし巻き卵 白菜と絹揚げの和え物 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)白味噌仕立て</p>	
昼	<p>カレーうどん 高野豆腐のサイコロ煮 パイン缶のオレンジジュレ</p>		<p>御飯 さけのちゃんちゃん焼き 大豆煮 うまい菜とかまぼこの塩ごまダレ和え とろろ汁</p>		<p>御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) カリフラワーとウインナーのコンソメ煮 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(白菜・筍)</p>		<p>御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) ほうれん草の香味ドレサラダ 薩摩汁(大根・人参・鶏肉)</p>	
お	<p>雅桃山 上新あん</p>		<p>ワッフル</p>		<p>手作りスイートポテト</p>		<p>手作りおしるこ(あられ)</p>	
夕	<p>御飯 白身魚の揚げ浸し チンゲン菜と平天の炒め煮 大根とささみのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)いりこ風味</p>		<p>御飯 肉じゃが(豚肉) 白菜といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(わかめ・巻麩) 黄桃缶</p>		<p>御飯 さばの若狭焼き キャベツと油揚げの煮浸し ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(えのき・しいたけ)</p>		<p>御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 金平ごぼう 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)</p>	
日付	26	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 豚肉の香味炒め 小松菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ポテトサラダ 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーとコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー 大根と大根葉の和え物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 たこボール コールスローサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 いんげんと平天の和え物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て		
	ハヤシライス スパゲティーサラダ みかん缶	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ごぼうと油揚げの味噌煮 もやしといんげんの塩ナムル 中華スープ(春雨・ザーサイ)	豚丼 一口がんもの煮物 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て	栗御飯 さわらの香味焼き うまい菜と豚肉の炒め物 味噌汁(えのき・しめじ) 手作り柿ミックスゼリー	御飯 赤魚の味噌粕煮 切干大根とふきの煮物 手作り味付き卵豆腐 すまし汁(ソーメン)	御飯 豚肉のマスタード炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのナムル 味噌汁(とろろ昆布・巻麩)		
	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	おにぎりせんべい 飴湯	手作りサンドケーキ(あんこ)	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	かぼちゃプリン(ホイップクリーム添え)		
夕	御飯 白身魚のピカタ(きのこソース) ひじきと平天の炒り煮 カリフラワーとピーマンのフレンチドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 キャベツの梅かつお和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 千草蒸し 白菜と人参の豆乳和え 味噌汁(大根・あさり) 昆布佃煮	御飯 マンチカツ・えびフライ(濃厚ソース) 筍と鶏肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	御飯 レモンチキン 卵の花 ほうれん草とちりめんのごま和え 味噌汁(白菜・わかめ)いりこ風味	御飯 白身魚のグリル(野菜ソース) 大豆と鶏肉の煮物 ブロッコリーとパインのフルーツマヨサラダ 味噌汁(えのき・玉ねぎ)		