

常食(御飯食) 献立だより 2020年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A	<p>11月4日(水)昼食 『煮合い』</p>  <p>煮合いとは茨城県の郷土料理で、“煮て和える”ことから“煮合い”と呼ばれるようになったそうです。材料はレンコンやごぼうの他、各家庭や地域によって様々なようです。日持ちさせるために味付けには酢を使うというのが特徴的な料理です。ナリコマオリジナルの煮合いをお試しください。</p>						御飯 白菜とウィンナーの豆乳煮 カリフラワーとピーマンの和風ドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参)
昼	<p>11月16日(月)昼食 『しめじとベーコンの和風パスタ』</p>  <p>今回新規商品に和風パスタが登場します。皆さんが楽しみにされている麺の日はうどんやラーメンの日が多かったと思うので新鮮なメニューです。今回の和風パスタはベーコンの旨味とかつおと昆布の風味だしがおいしくマッチしたスパゲティです。</p>						御飯 さけの南部焼き 大根と絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁
お	<p>11月17日(火)夕食 『寄せ鍋』</p>  <p>寒い季節になると鍋料理が食べたくなくなりますね。今は様々な鍋があり、たくさんのお味を楽しむことができますが、やっぱり王道のシンプルな寄せ鍋は欠かせません!! どんな具材でも相性の良い旨味たっぷりの出しつゆは体の芯まで温めてくれます。</p>						御飯 手作りカフェマドレーヌ
夕	<p>11月19日(木)昼食 『チキン南蛮』</p>  <p>チキン南蛮は鶏のから揚げを南蛮酢に漬けた宮崎県の郷土料理です。今では全国的に広まって飲食店やスーパーのお弁当などでも見かけるようになりました。もともとはまかない料理として食べていたメニューでしたが、工夫してお店に出すようになり全国に広がったそうです。甘酸っぱいタレとタルタルソースでご飯が進む一品です。</p>						御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) キャベツとかまぼこの煮浸し 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) オレンジ
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 シイラのトマトソース 白菜のなめ茸和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 鶏肉のグリル 大根と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 いんげんとかまぼこの香味ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)いりこ風味	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの梅ドレサラダ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 青菜雑炊(小松菜) ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツの塩麹ドレサラダ 金時豆煮	御飯 ミートオムレツ カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)
昼	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め じゃがいもと人参のコンソメ煮 ほうれん草とちくわの塩ごまタレ和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 白身魚のムニエル キャベツと平天の炒め煮 コンソメスープ(セロリ・ささみ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 煮合い[茨城県郷土料理] ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ちらし寿司 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 赤だし(えのき・なめこ) パイン缶の紅茶ジュレ	お好み焼き(いか・えび) しろなと鶏肉の炒め物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 さわらの山椒煮 焼き豆腐の田楽(白味噌田楽) ほうれん草の香味タレ和え すまし汁(しいたけ・わかめ)	御飯 豚肉のバター醤油炒め 黒豆がんと煮物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)
お	バウムクーヘン	カルケットサンド(ごま) チョコリエール	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	クリームコンフェ	手作り黒糖水ようかん
夕	御飯 三色稲荷の炊き合わせ いんげんとツナのソテー もずく酢 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	御飯 牛皿 擬製豆腐 胡瓜の大葉ドレサラダ 味噌汁(わかめ・おつゆ麩)	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草と豚肉のソテー キャベツとしめじの和え物 すまし汁(豆腐)	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきとしいたけの煮物 カリフラワーとツナのトマトドレサラダ 味噌汁(白菜・ニラ)	御飯 八宝菜 たたき胡瓜 卵入り中華スープ 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 タンドリーチキン 大根とちくわの煮物 アスパラとハムのりんごドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 焼きあじの南蛮漬け さつまいもの甘煮 キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(えのき・しめじ)

常食(御飯食) 献立だより 2020年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 ふかしじゃがいも(ウインナー) いんげんと玉ねぎのスーサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 千草焼き ブロッコリーのフレンチレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 さけのクリームソース うまい菜としめじの和え物 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 だし巻き卵 アスパラと平天のピリ辛和え 味噌汁(えのき・人参)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜とニラの豆乳和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) チンゲン菜の中華ドレサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 照り焼き風肉団子 大根と大根葉の香味ダレ和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)白味噌仕立て
	御飯 肉団子の更紗あんかけ 小松菜とかまぼこの煮浸し たたきごぼう 味噌汁(豆腐)	塩ラーメン 絹揚げと豚肉の煮物 大根とツナのごまドレサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー スパゲティーサラダ フルーツ(白桃缶・みかん缶)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オニオンソース) 金平ごぼう チンゲン菜としいたけの塩ごまダレ和え 味噌汁(白菜)	親子丼 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 豚肉の筑前煮風 豆腐の梅ダレかけ 胡瓜の和風香味ドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味	御飯 さばの焼き浸し 柎尾煮(とがのおに) 味付き卵豆腐 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)
お	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作り栗あんまんじゅう	クッキー 紅茶	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	手作りおしろこ(あられ)	鈴焼き
夕	御飯 さんまの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ねぎともやしの酢味噌和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	御飯 白身魚の揚げ浸し 里芋としいたけの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ 玉ねぎとささみのマリネ とろろ汁	御飯 ホッケの塩麴焼き ぎんなんがんもの煮物 キャベツといんげんの柚子ドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・れんこん)	御飯 ホキのグリル(オーロラソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき) ヨーグルト	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
	日付	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 磯巻き卵 白菜とかまぼこの和え物 味噌汁(筍・しいたけ)	御飯 大根と鶏肉の豆乳煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとちくわの練りごま和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩焼き キャベツと大根葉のレモンだれ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 鶏つみれ いんげんとコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(あさり・人参)	鶏雑炊 ごぼうと豚肉の煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ とう六豆煮	御飯 ほうれん草のオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
	御飯 しめじとベーコンの和風パスタ カリフラワーとかニカマのアイランドドレサラダ ミルクスープ(セロリ・人参・鶏肉) フルーツ(洋なし缶・みかん缶)	御飯 いわしの山椒煮 キャベツとベーコンのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・しめじ)	炊き込み御飯 赤魚の西京焼き 筍とふきの煮物 すまし汁(チンゲン菜・かまぼこ) 黄桃缶	御飯 チキン南蛮(マスタードタルタルソース) 小松菜と平天の煮浸し 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・ニラ)	さけフレーク丼 絹揚げと昆布の煮物 チンゲン菜とえのきのごま和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 千草焼き とろろ(ぼん酢) 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・えのき)
お	手作りパウンドケーキ	ワッフル	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	原宿ドッグミニ(コアバナ)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りぜんざい(もち麩)
夕	御飯 かわいいの揚げ物(甘酢あん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 寄せ鍋 れんこんと人参の金平 しば漬け	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 大根とアスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 白身魚のカレーニエル(カレーソース) 白菜と豚肉のコンソメ煮 胡瓜とかニカマの甘酢和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め ふろふき大根(白味噌田楽) 刻みおくら(だし醤油) すまし汁(春菊・筍)	御飯 クリームチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(しめじ・しいたけ) みかん缶	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 大豆煮 もやしとハムの梅ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ニラ)


常食(御飯食) 献立だより 2020年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 かにボール うまい菜としめじの香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 メヌケの生姜煮 白菜と人参の塩ごまダレ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 しろなとかまぼこの豆乳和え 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 鶏じゃが もやしとアスパラの中華ドレサラダ 味噌汁(白菜・筍)	御飯 プレーンオムレツ(野菜ソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ホッケのグリル チンゲン菜の真砂和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)
昼	御飯 さばの香味焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜のレモン酢和え 粕汁(里芋・白ねぎ・豚肉)	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうとふきの煮物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ	御飯 さわらの鳴門煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根と人参のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん れんこんと昆布の煮物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 赤魚の焼き浸し 里芋と豚肉の煮物 キャベツとパプリカのフレンチドレサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーといんげんの柚子ドレサラダ 味噌汁(わかめ・巻麴)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) キャベツと鶏肉の煮物 もやしとニラの練りごま和え 味噌汁(ほうれん草・人参)
お	イチゴクレープ	雅桃山 上新あん	手作りサンドケーキ(りんごジャム)	抹茶しぐれ	ファンシーケーキ	手作り柿ミックスゼリー	手作りきなこシフォンカップケーキ
夕	御飯 ハンバーグ(ドミソース) キャベツと小えびの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶	御飯 ホキのムニエル(きのこソース) もやしと鶏肉の炒め物 いんげんと平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(おくら・花麴)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 赤だし(豆腐) 青高菜漬け	御飯 さけの塩焼き ほうれん草と豚肉のソテー さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)いりこ風味	御飯 オレンジチキン 小松菜とかんぴょうの煮浸し 白菜と平天の和え物 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜の浅漬け風	御飯 肉団子入りクリームシチュー しろなとベーコンのソテー ブロッコリーのりんごドレサラダ
日付	30						

朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜としめじのごま和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
昼	ねぎとろ丼 大根と豚肉の塩煮 味噌汁(油揚げ・キャベツ)いりこ風味 マンゴー缶
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕	御飯 筑前煮 やっこ(味噌ダレ) うまい菜とかまぼこの大葉ドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)




11月23日(月) 昼食
『粕汁(里芋・白ねぎ・豚肉)』



粕汁とは酒粕を使った汁物料理で、酒粕特有のふわっと甘い香りが特徴です。酒粕が流通している関西の方でよく食べられているそうです。酒粕には身体を温める効果やビタミンやミネラルなども豊富に含まれています。豚肉の旨味と酒粕のまろやかさでほっこりできます。ぜひお楽しみに。

『りんごドレサラダ・塩麴ドレサラダ・ピーナッツドレサラダ』



ドレサラダが新規商品で3種類登場します。今回のドレサラダの特徴はドレッシングと具材が合わさった状態で届きますのでそのまま盛り付けていただけます。また、3種類とも味付けが全く違うテイストなので毎回楽しんで頂けます。食べ比べて楽しんで下さいね。
登場日: 塩麴ドレサラダ 7日(土)朝食(御飯食)、りんごドレサラダ 7日(土)・29日(日)夕食、ピーナッツドレサラダ 24日(火)夕食

