

常食(御飯食) 献立だより 2020年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A 昼 お 夕		御飯 千草焼き キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・えのき)	御飯 もやしとウインナーのソテー チンゲン菜とちくわの香味ダレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 メヌケの焼き浸し アスパラとコーンの梅ドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 だし巻き卵 たたき胡瓜 味噌汁(白菜・大根葉いりこ風味)	大根雑炊 キャベツと豚肉の炒め煮 うまい菜と平天のピーナッツ和え とう六豆煮	御飯 白菜とベーコンのクリーム煮 大根とアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)
		御飯 牛肉のプルコギ風 金時豆煮 胡瓜とカニカマの土佐酢和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 メンチカツ・えびフライ(マスタードタルタルソース) 絹揚げとぜんまいの煮物 味噌汁(しろな・人参) 洋なし缶の紅茶ジュレ	御飯 高野豆腐の炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 もやしといんげんの練りごま和え 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) 高菜炒め	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) ブロッコリーとカニカマの香味ドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)白味噌仕立て みかん	御飯 とん平焼き ぎんなんがんもの煮物 ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(キャベツ・人参)
		手作りパウンドケーキ	ストロベリータルト	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	ワッフル	ビスコ(胚芽入)
		御飯 かれいの魚田(田楽味噌) ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーとコーンのアイランドドレサラダ すまし汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 さばの若狭焼き 里芋と人参の煮物 ブロッコリーとしめじのレモンダレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 大根とちりめんの炒め物 味噌汁(豆腐) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さわらの煮付け 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーとウインナーのソテー 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(筍・白ねぎ)	御飯 さけの西京焼き ひじきとれんこんのマヨサラダ とろろ汁 マンゴー缶
日付	7	8	9	10			
朝A 昼 お 夕		御飯 たこボール ブロッコリーのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 ホッケの塩麹焼き チンゲン菜の中華ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 豚肉の和風炒め 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・人参)白味噌仕立て	御飯 ほうれん草のオムレツ いんげんとパプリカのレモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)		
		御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 柘尾煮(とがのおに) もずく酢 味噌汁(小松菜・白ねぎ)いりこ風味	海鮮ちゃんぽん 金平ごぼう 黄桃缶	網野のばら寿司 里芋と昆布の煮物 白菜の香味ダレ和え 赤だし(チンゲン菜・油揚げ)		
		クリームコンフェ	手作りチョコマドレーヌ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)		
		御飯 牛皿 キャベツのじゃこ炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 いわしの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 刻みおくら(だし醤油) 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの塩ごまダレ和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 豚肉の野菜炒め ブロッコリーとささみのフレンドドレサラダ 味噌汁(もやし・ニラ) オレンジ		

常食(御飯食) 献立だより 2020年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					11	12	13		
朝A	<p>12月18日(金) 昼食 『かてめし』[埼玉県郷土料理]</p>  <p>かてめしとは、埼玉県の郷土料理で炊き込みご飯です。お米の生産量が少ない地域では、ごはん(かて)の量を増やすために具を加えていました。そんなことからこの名が付いたそうです。季節や地域によって具は様々で、行事など1年を通して食べられています。</p>		<p>12月19日(土) 昼食 『枝豆とベーコンの塩バターソテー』</p>  <p>新規商品に炒め物2種が登場します。まず、彩もキレイな枝豆とベーコンを使ったソテーです。バターのコクを感じられるソテーで、おかずはもちろんおつまみとしても食べたくなる味付けです。白花豆の中華炒めは白花豆の存在感があり、ボリュームたっぷりのおかずになっています。どちらもぜひお楽しみに。(写真は枝豆とベーコンの塩バターソテーです)</p>		<p>12月25日(金) 昼食 『クリスマス』</p>  <p>クリスマスはイエス・キリストの誕生日として世界中でお祝いされています。街中がイルミネーションに包まれ、わくわくした気持ちになりますね！今年のクリスマスメニューは幅広い世代に愛されるオムライスや、その他のメニューも彩豊かに仕上げているので見た目も楽しんでいただけます。</p>		御飯 さけのクリームソース 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 磯巻き卵 もやしとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 アスパラとウインナーのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり)
	昼	御飯 鶏肉の柚子風味グリル れんこんと豚肉の炒り煮 小松菜とカニカマの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	御飯 豚大根 キャベツとツナの炒め物 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(とろろ昆布・巻麴)いりこ風味	御飯 さんまの山椒煮 たこふくさ焼き カリフラワーといんげんの柚子ドレサラダ 味噌汁(大根・えのき)					
	お	手作りスイートポテト	手作り柿ミックスゼリー	バウムクーヘン					
	夕	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(ほうれん草・筍)麦白味噌仕立て 青菜漬	御飯 ホキの香草パン粉焼き(レモンタルタルソース) しろなと鶏肉の炒め物 さつまいもと豆のりんごドレサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) ごぼうとしいたけの煮物 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬風					
日付	14	15	16	17	18	19	20		
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ほうれん草とかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 メヌケの煮付け キャベツといんげんのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 鶏肉のグリル アスパラとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーの和え物 味噌汁(キャベツ・こら)白味噌仕立て	御飯 キャベツとウインナーのソテー ポテトサラダ 味噌汁(えのき・しめじ)	あさり雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とかまぼこの麴ナムル りんご	御飯 かにボール カリフラワーとアスパラのバンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)		
	昼	カレーうどん ブロッコリーとしめじのバジルドレサラダ フルーツ(洋なし缶・みかん缶)	鶏そぼろと卵の二色丼 里芋と豚肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・なめこ)	御飯 さけの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(おくら・巻麴)	御飯 肉じゃが(牛肉) うまい菜と平天の真砂和え 味噌汁(大根・油揚げ) マンゴー缶	かてめし[埼玉県郷土料理] 赤魚のあんかけ チンゲン菜とかまぼこの煮浸し 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 オレンジチキン 枝豆とベーコンの塩バターソテー もやしと人参のピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 あじの焼き浸し さつまいもとしいたけの煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(大根・大根葉)	
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	ファンシーケーキ	手作りマドレーヌ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	原宿ドッグミニ(ココアバナナ)	手作りプリン(カラメルソース)		
夕	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 白菜と小えびの煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さわらのごま味噌焼き 三色稲荷の煮物 チンゲン菜とえのきのピーナツ和え すまし汁(ソーメン)	御飯 おでん ほうれん草とウインナーのソテー 手作りぶどうゼリー	御飯 白身魚のソテー(トマトソース) 卵の花 カリフラワーとピーマンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 カツとじ れんこんとちくわの金平 味噌汁(里芋・わかめ)いりこ風味 しば漬	御飯 ホッケの塩焼き 白菜と平天の炒め煮 スパゲティーサラダ 粕汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 コンソメスープ(小松菜・セロリ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)		

常食(御飯食) 献立だより 2020年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 しろなとウインナーのソテー いんげんとコーンの中華ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)いりこ風味	御飯 カリフラワーとウインナーのカレーソテー キャベツとピーマンのりんごドレサラダ 味噌汁(里芋・えのき)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 シイラのマスタード焼き ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	御飯 鶏つみれ 白菜と大根葉の豆乳和え 味噌汁(うまい菜・人参)白味噌仕立て	御飯 千草焼き カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)
	御飯 鶏肉の梅風味焼き かぼちゃの含め煮 大根とちりめんの和え物 味噌かきたま汁	御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) キャベツと鶏肉の煮浸し 赤だし(油揚げ・わかめ) みかん缶	御飯 鶏肉の塩麴焼き 大豆煮 たたき胡瓜 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ほうれん草と鶏肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(絹揚げ・筍)麦白味噌仕立て	御飯 オムライス(野菜ソース) レモンチキン アスパラのごまドレサラダ ミルクスープ(セロリ・コーン)	御飯 白身魚の揚げ浸し さつまいもの甘煮 ブロッコリーの柚子ドレサラダ 味噌汁(えのき・なめこ)	御飯 筑前煮 豆腐の真砂あんかけ キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)いりこ風味
お	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒ごまみたらし餅 <small>(やわらか餅)</small>	手作りおしるこ(あられ)	りんごタルト	手作りサンドケーキ <small>(いちごジャム(ホイップクリーム添え))</small>	手作り酒まんじゅう	手作りカフェマドレーヌ
夕	御飯 かれいの山椒煮 白花豆と豚肉の中華炒め ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 牛肉ともやしのオイスターソース炒め えびシューマイ さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 さばの味噌煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜としいたけの練りごま和え すまし汁(とろろ昆布・花麴)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 さわらの照り焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え マンゴー缶	御飯 回鍋肉 高野豆腐の煮物 大根と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 すまし汁(小松菜・かまぼこ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)
	日付	28	29	30	31		
朝A	御飯 ホッケのグリル アスパラとちくわのトマトドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツと人参の塩レモンサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 白菜とウインナーのクリーム煮 ブロッコリーとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て	御飯 だし巻き卵 白菜と絹揚げの練りごま和え 味噌汁(わかめ・人参)いりこ風味	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>12月28日(月)昼食 『大根焚き』[京都府郷土料理]</p>  <p>大根焚きとは、京都の冬季に行われる行事で、寺院などで大根を煮たものを参拝者に振る舞い、仏前に供えます。大根を煮たものを食べると諸病除けや中風にならないというご利益があるそうです。年末にナリコマオリジナルの大根焚きを食べて来年も元気に過ごしてください。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>12月31日(木)夕食 『晦日そば』</p>  <p>鎌倉時代に貧しい人にそば餅を振舞ったところ、翌年から運が向いてきたことから年越しそばが始まったそうです。そばが細長いので長く細く生きられるように、切れやすいので一年の嫌なことを切り捨てるといった願いを込めて食べられていました。ぜひ、今年一年を振り返りながらお召し上がり下さい。</p> </div> </div>		
	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 大根焚き[京都府郷土料理] 味噌汁(さつまいも・キャベツ) 高菜炒め	ねぎとろ丼 小松菜と豚肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き <small>(オリーブソース)</small> 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌かきたま汁	キーマカレー キャベツとツナのフレンチドレサラダ 手作りいちごミルクプリン			
お	手作り青りんごゼリー	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	ココアワッフル	手作り紅茶パウンドケーキ			
夕	御飯 あじの生姜煮 肉金平(牛肉) とろろの梅和え 味噌汁(白菜・ニラ)	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き 切干大根と小えびの煮物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 常夜鍋 もやしとニラの炒め物 昆布佃煮	晦日そば(えび天) 大根と豚肉の炒め物 みかん			