

常食(御飯食) 献立だより 2020年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					1	2	3		
朝A	<p>5月1日(金) おやつ 『八十八夜』</p> 		<p>5月5日(火) 昼食 『こどもの日』</p> 		<p>5月10日(日) 昼食 『母の日』</p> 		御飯	御飯	
	<p>八十八夜とは立春の日から88日目であることからその名が付いたそうです。八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きできるという言い伝えがあります。ナリコマでは抹茶を使ったおやつを提供いたします。お餅からもきな粉からもお茶の風味が口の中に広がり、味わい深い一品に仕上がっています。</p>		<p>こどもの日は端午の節句とも言われており、子ども達が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。今年の子どもの日の昼食は、子供からお年寄りまで人気の高いメニューを組み合わせた献立でお出します。彩りなども楽しみながらお召し上がりください。</p>		<p>日本で母の日は5月の第2日曜日で、今年は5月10日です。母の日といえばカーネーションを贈るイメージがありますが、国により贈るお花の種類が違います。お母さんに感謝を伝える日には、ナリコマでも人気の高いメニューを組み合わせた献立をお出します。感謝の気持ちを込めて・・・お楽しみに。</p>		豆とウインナーの欧風煮込み キャベツとコーンのフレンチレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	だし巻き卵 アスパラとしめじの和え物 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 大根とベーコンのコンソメ煮 うまい菜と平天の香味玉ねぎトレ和え 味噌汁(なめこ・油揚げ)
	<p>御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と油揚げの炒め煮 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(白菜・おつ麩)いりこ風味</p>		<p>御飯 豚肉のマスタード炒め たこふくさ焼き カリフラワーといんげんの和風香味トレサラダ 味噌汁(ほうれん草・筍)</p>		<p>御飯 さけのごま味噌焼き 卵の花 とろろのゆかり和え すまし汁(ソーメン)</p>		手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え)	ワッフル	手作り酒まんじゅう
昼					御飯 かれいの煮付け からし菜と豚肉のソテー 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶	御飯 ホッケの塩焼き 大豆煮 キャベツとちくわの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 油淋鶏(ユリンチー)(油淋ソース) ぜんまいの卵とじ 味噌汁(チンゲン菜・人参)白味噌仕立て りんご缶		
お									
夕									
日付	4	5	6	7	8	9	10		
朝A	御飯 シイラのグリル キャベツと人参のなめ茸和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 小松菜とウインナーのソテー 大根とちりめんの和え物 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	御飯 磯巻き卵 チンゲン菜としめじの中華トレ和え 味噌汁(じゃがいも・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(油揚げ・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとピーマンの梅風味トレサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	御飯 青菜雑炊(小松菜) 筍と豚肉の煮物 白菜のあっさり和え とう六豆煮	御飯 いわしボール カリフラワーとコーンの和風トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)		
昼	御飯 牛肉ともやしの野菜炒め かぼちゃの含め煮 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 味噌汁(大根・しいたけ)	オムライス(ケチャップソース) エビフライ(レモンタルソース) コンソメスープ(キャベツ・セロリ・人参) 手作りメロンゼリー	御飯 ハンバーグ(おろしあん) れんこんと油揚げの煮物 いんげんとかまぼこのマヨサラダ 味噌汁(もやし・大根菜)	御飯 焼きあじの南蛮漬け ひじきとしいたけの煮物 カリフラワーと人参の塩ごまトレ和え 味噌かきたま汁	御飯 牛肉と大根の利休煮 干草焼き 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(もずく・巻麩)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 ブロッコリーとツナのピーナッツ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)麦白味噌仕立て	赤飯 刺身盛り 鶏じゃが 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)		
お	手作り抹茶シフォンカップケーキ	柏餅(つぶあん)	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	チョコリエール 紅茶	手作りはちみつレモンゼリー	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)		
夕	御飯 三色稻荷の炊き合わせ いんげんとツナのソテー もずく酢 豚汁(白菜・れんこん・豚肉)	御飯 さばの味噌煮 擬製豆腐 からし菜とちくわのナムル しば漬け	御飯 白身魚のムニエル(オニオンソース) 里芋と豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(おくら・豆腐)	御飯 鶏肉の照り煮 うまい菜のじゃこ炒め 赤だし(白菜・ごぼう) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 コロツケ(中濃ソース) もやしとハムの炒め物 からし菜となめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 さわらの焼き浸し キャベツとベーコンのソテー アスパラとかまぼこのコチジャントレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 豚肉のバター醤油炒め 焼き豆腐の田楽(田楽味噌) うまい菜と人参のぽん酢和え たくあん		

常食(御飯食) 献立だより 2020年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 鶏肉とれんこんの欧風煮込み さつまいものサラダ 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 卵ムース ブロッコリーと人参のごま風味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・里芋)白味噌仕立て	御飯 さけのムニエル うまい菜としめじの大葉ドレ和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 だし巻き卵 いんげんと平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 もやしとウインナーのソテー 白菜とニラのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 玉ねぎとツナのミニオムレツ チンゲン菜と人参の中華ドレ和え 味噌汁(あさり・えのき)白味噌仕立て	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 大根と大根葉の香味ダレ和え 味噌汁(白菜・わかめ)
昼	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(キャベツ・人参)いりこ風味	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の煮物 大根とツナの柚子ドレサラダ	ビーフカレー 福神漬け カリフラワーとピーマンの和風香味ドレサラダ ヨーグルト(プルーンソース)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 金平ごぼう しろなとちくわの豆乳和え 味噌汁(白菜)	山菜親子丼 おすわい[富山県郷土料理] 味噌汁(おくら・じゃがいも) マンゴー缶	御飯 豚肉の筑前煮風 豆腐の梅ダレかけ 胡瓜の塩ごまダレ和え 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味	御飯 さばの照り焼き 山芋とちくわの煮物 小松菜の真砂和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
お	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りココアシフォンカップケーキ	ふんわり名人きなこ餅	手作りよもぎまんじゅう	手作りカフェマドレーヌ	ぽたぽた焼き 甘酒	手作りおしるこ(あられ)
夕	御飯 さんまの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ねぎと白菜の酢味噌和え すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 鶏肉の香味焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(わかめ・豆腐) りんご缶	御飯 ホキの揚げ浸し 金時豆煮 胡瓜と錦糸卵の土佐酢和え 味噌汁(からし菜・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 豚肉の味噌炒め かにシューマイ 玉ねぎとささみのマリネ すまし汁(筍・わかめ)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ からし菜とちりめんの炒め物 キャベツの塩レモンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜と鶏肉の炒め煮 赤だし(大根・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとしいたけの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)
日付	18	19	20				
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 白菜と平天の和え物 味噌汁(筍・しいたけ)	御飯 じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーと玉ねぎのバジル風味ドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー もやしとちくわのごま和え 味噌汁(白菜・大根葉)白味噌仕立て	 <div data-bbox="1481 1081 1961 1806"> <p>5月15日(金)昼食 『おすわい』[富山県郷土料理]</p>  <p>“おすわい”とは大根と人参と油揚げで作った酢の物で、お酢和え→お酢合い→おすわいと愛らくなまって付いた名前だそうです。 お正月やお祝いなどの祝膳に出されます。 さっぱりしているので他の料理の箸休めにもぴったりです。 ナリコマオリジナルの“おすわい”をぜひお楽しみに。</p> </div> <div data-bbox="2044 1081 2524 1806"> <p>5月16日(土)昼食 『豆腐の梅ダレかけ』</p>  <p>味噌に梅を混ぜ合わせた梅だれが新規商品として登場します。 ほんのリピンクの色合いが見た目でも楽しめ、梅の風味も味のアクセントになっています。 今回は豆腐にかけてお出しますが、今後は他の食材とも合わせていく予定です。 お楽しみに。</p>  </div>			
昼	ナポリタン カリフラワーとツナのフレンチドレサラダ 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 卵の花 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると) キャベツの浅漬け風	お好み焼き(豚肉) 筍と鶏肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)いりこ風味 黄桃缶				
お	手作りサンドケーキ(いちごジャム)	クリームコンフェ	バタークッキー 特製グレープジュース				
夕	御飯 かれいの揚げ物(ねぎ塩ダレ) 絹揚げと豚肉の煮物 ほうれん草と人参のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 焼き肉風炒め たこふくさ焼き 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 赤魚の西京焼き 高野豆腐の卵とじ からし菜とかまぼこのぽん酢和え すまし汁(おくら・ソーメン)				

常食(御飯食) 献立だより 2020年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					21	22	23	24
朝A				御飯 ホツケの塩焼き キャベツと油揚げの和え物 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ダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	鶏雑炊 ごぼうと豚肉の煮物 大根とアスパラの和風ドレサダ はちみつねり梅	御飯 海老そぼろ入りだし巻き卵 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	
昼				御飯 鶏チリ 大根と平天の煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ 中華スープ(ザーサイ・豆腐)	ちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)麦白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 あじの照り煮 干草焼き しろなと油揚げの練りごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 肉じゃが(豚肉) 豆腐の味噌ダレかけ キャベツと人参のマリネ すまし汁(小松菜・えのき)	
お				手作りわらび餅(黒蜜添え)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りパウンドケーキ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	
夕				御飯 さわらの煮付け 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 豚肉の和風炒め からし菜とかまぼこの煮浸し 手作りごま豆腐 味噌汁(山芋)	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) りんご缶	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 大豆煮 カリフラワーといんげんのトマト風味ドレサダ 味噌汁(筍・わかめ)いりこ風味	
日付	25	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 かにボール 胡瓜とささみの土佐酢和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 メヌケの煮付け 白菜と人参の塩ナムル 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 しろなとかまぼこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 キャベツとウインナーの炒め物 もやしとアスパラの中華ドレサダ 味噌汁(筍・玉ねぎ)	御飯 卵ムース 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ホツケのグリル チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(ケチャップソース) ひじきとれんこんの和風マヨサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	
昼	御飯 さばの香味焼き 白菜と鶏肉の煮物 うまい菜としめじの塩ごまダレ和え 豚汁(豚肉・里芋・人参)	あさり御飯 鶏肉の塩焼き ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 白身魚のムニエル(レモンタルソース) チンゲン菜と平天の煮浸し 大根と人参の生酢 味噌汁(油揚げ・わかめ)	稲荷寿司 えび天うどん れんこんと鶏肉の煮物 フルーツ(りんご缶・黄桃缶)	御飯 オレンジチキン 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツとハムのフレンチドレサダ 味噌汁(えのき・しいたけ)	ポークカレー 福神漬け カリフラワーとレタスのオーロラドレサダ ヨーグルト	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとニラのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	
お	ビスコ	雅桃山 上新あん	手作りマドレーヌ	ファンシーケーキ	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	
夕	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) キャベツとちりめんの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶	御飯 白身魚のフライ(中濃ソース) もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 牛肉のピリ辛炒め 湯葉ひろうすの煮物 赤だし(かぼちゃ) 胡瓜の浅漬け風	御飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草と豚肉のソテー 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味	御飯 さけの山椒焼き 山芋と豚肉の煮物 白菜の梅かつお和え 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 おでん 金平ごぼう もずく酢	御飯 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜の真砂和え 味噌汁(大根・あさり)	