

常食(御飯食) 献立だより 2020年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜としめじの練りごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 千草焼き キャベツとパプリカの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 もやしとウインナーのソテー チンゲン菜と平天のぼん酢和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 メヌケの焼き浸し アスパラとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 だし巻き卵 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味	鶏雑炊 白菜と豚肉の炒め煮 からし菜とかまぼこのピーナツ和え たくあん	御飯 豆と鶏肉の欧風煮込み 大根とアスパラの和風香味ドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)
昼	ねぎとろ井 絹揚げとぜんまいの煮物 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)いりこ風味 白桃缶	御飯 肉じゃが(牛肉) ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(白菜・筍) さくら漬け	鶏南蛮そば キャベツと豚肉の炒め物 フルーツ(バナナ・みかん缶)	中華丼 かにシューマイ 胡瓜とささみのハンパントレ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 高菜炒め	御飯 白身魚の揚げ浸し ブロッコリーとカニカマのバジル風味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・えのき)白味噌仕立て 黄桃缶	御飯 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 小松菜と錦糸卵の塩ナムル 味噌汁(キャベツ・人参)
お	鈴焼き	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りスイートポテト	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作り紅茶パウンドケーキ	黒棒 雪の宿
夕	御飯 豚肉のオイスターソース炒め なすの揚げ浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(わかめ・おつゆ麩)	御飯 さわらのごま味噌焼き 冬瓜のえびくず煮 カリフラワーと玉ねぎのマヨサラダ すまし汁(おくら・豆腐)	御飯 さばの塩焼き 里芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとしめじの香味ダレ和え 味噌かきたま汁	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根とちりめんの生酢 味噌汁(あさり・キャベツ) マンゴー缶	御飯 かれいの煮付け ごぼうの味噌金平 マカロニサラダ とろろ汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 コールスローサラダ 味噌汁(筍・白ねぎ)	御飯 さけのクリームソースかけ れんこんと平天の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
日付	8	9	10	11			
朝A	御飯 たこボール ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 シイラのマリネソース焼き チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 豚肉の筑前煮風 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・ごぼう)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(コンソメ系) キャベツの塩レモンサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>6月10日(水)昼食 『あじさい寿司』</p>  <p>梅雨を美しく彩るあじさいはこの季節を華やかにしてくれます。あじさいに見立てたあじさい寿司はナリコマでは長い間ご好評いただいているメニューで、今年も登場します。しば漬けの食感や味付けのアクセントも加わり、見た目だけでなく食感や風味も楽しんでいただけます。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6月11日(木)昼食 『さばの赤味噌煮』[愛知県郷土料理]</p>  <p>愛知県では味噌煮込みうどん、味噌カツ、味噌おでんなど様々な料理で赤味噌が使われており、各家庭でも冷蔵庫には必ず赤味噌が常備されているほど地元で愛されています。今回は愛知の郷土料理に見立て鯖を赤味噌で煮込みました。普段の味噌煮との違いをお楽しみください。</p> </div> </div>		
昼	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 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 メンチカツ・えびフライ(マスタードタルタルソース) ひじきとしいたけの煮物 味噌汁(小松菜・白ねぎ) みかん缶	あじさい寿司 絹揚げと鶏肉の煮物 ほうれん草としめじの練りごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 さばの赤味噌煮[愛知県郷土料理] 大根と油揚げの金平 手作りごま豆腐 すまし汁(おくら・巻麩)			
お	手作りチョコマドレーヌ	手作り水ようかん	ビスコ	手作り抹茶わらび餅(黒蜜添え)			
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め たたきごぼう 豚汁(大根・大根葉・豚肉)	御飯 いわしの生姜煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(ぼん酢) 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田楽(田楽味噌) すまし汁(ソーメン) 白桃缶	御飯 ポークチャップ 冬瓜の煮物 ブロッコリーとささみのフレンドレサラダ 味噌汁(しろな・もやし)			

常食(御飯食) 献立だより 2020年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					12	13	14		
朝A	<p>6月11日(木)夕食 『ポークチャップ』</p> 		<p>6月16日(火)・21日(日)朝食(パン食) 『白あんパン(オレンジ)』 『テーブルロール』</p> 		<p>6月21日(日)昼食 『父の日』</p> 		御飯	御飯	
	<p>甘くて香ばしい味わいが特徴のポークチャップが新規商品として登場します。小さなお子様からお年寄りまで人気の高いメニューです。ナリコマではお年寄りの方も食べやすいようお肉と野菜をケチャップ味で炒めました。ご飯と合わせてお召し上がりください。</p>		<p>新規商品としてパンが2種類登場します。白あんパンはあっさりとお召し上がりいただける様、白あんにオレンジピールを練りこんでさわやかな酸味をプラスした後味すっきりのパンです。テーブルロールはポタージュやスープなどと相性がよく、飽きのこない食べやすいパンです。2種類のパンを食べ比べてみて下さいね。 ※写真は『白あんパン(オレンジ)』です。</p>		<p>父の日の起源は1909年頃だそうです。アメリカで母親を亡くしながらも6人の子どもたちを懸命に育てたお父さんを讃え、母の日はあるのに父の日がないのはおかしい、父親に感謝する日もあった方がいいという声があがり、生まれたものだと言われていました。父の日メニューは人気の高いメニューを組み合わせでお出します。</p> 		御飯 ホッケの塩焼き 大根と人参のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	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 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・あさり)
	昼					冷やし中華 れんこんと豚肉の炒り煮 小松菜と油揚げの和え物	御飯 豚大根 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(チンゲン菜・花麩)いりこ風味 フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	御飯 あじの鳴門煮 たこふくさ焼き カリフラワーといんげんのトマト風味ドレサラダ 赤だし(大根・大根葉)	
お					手作りパウンドケーキ	手作り梅ゼリー	手作りオレンジフォンカップケーキ		
夕					御飯 鶏肉の照り焼き 白菜と平天の煮浸し 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)麦白味噌仕立て 洋なし缶	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オーロラソース) しろなと鶏肉の炒め物 とろろ(だし醤油) 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) ごぼうと絹揚げの煮物 味噌汁(からし菜・玉ねぎ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風		
日付	15	16	17	18	19	20	21		
朝A	御飯 チーズ入りミニオムレツ ほうれん草とかまぼこの香味玉ねぎドレ和え 味噌汁(じゃがいも・なめこ)	御飯 鶏つみれ アスパラとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 メヌケの煮付け チンゲン菜とえのきのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと人参のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 しろなとしめじのソテー ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	あさり雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 からし菜とかまぼこの塩ナムル 昆布佃煮	御飯 かにボール カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)		
昼	ハヤシライス ブロッコリーとツナのバジル風味ドレサラダ ヨーグルト	御飯 さけの若狭焼き 切干大根の煮物 うまい菜とちくわの塩ごまダレ和え 味噌汁(かぼちゃ)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き もやしと豚肉の炒め物 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(しめじ・わかめ)	御飯 牛肉のすき煮 小松菜と平天の真砂和え 味噌汁(なす) 冷凍パイ	御飯 さんまの山椒煮 卵の花 大根とかまぼこのぼん酢和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 鶏肉の塩麴焼き 小松菜と油揚げの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ)	赤飯 刺身盛り なすの田舎煮 白菜のレモン風味 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると)		
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	ふんわり名人チーズ餅	手作りカフェマドレーヌ	ぽたぽた焼き グリーンティー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	クリームコンフェ	あゆ菓子		
夕	御飯 白身魚のグリル(ジンジャーソース) 白菜と小えびの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 豚肉のマスタード炒め 枝豆がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌かきたま汁 いりこ風味	御飯 れんこん饅頭 ほうれん草とウインナーのソテー 白菜のあっさり和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 白身魚のムニエル(野菜ソース) 金時豆煮 カリフラワーとささみのごま風味ドレサラダ 味噌汁(白菜・筍)白味噌仕立て	御飯 カツとじ キャベツとちりめんの煮浸し 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味 しば漬け	御飯 かわいいの魚田(田楽味噌) 白菜と豚肉の炒め煮 もやしとピーマンの中華ドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ)	御飯 ハンバーグ(ドミグラスソース) 筍とちくわの炒り煮 ほうれん草となめこの和え物 マンゴー缶		


常食(御飯食) 献立だより 2020年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 からし菜とウインナーのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏じゃが 小松菜と人参の大葉ドレ和え 味噌汁(大根・大根葉)いりこ風味	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 さけのグリル 胡瓜とかまぼこの練りごま和え 味噌汁(あさり・人参)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 しろなとしめじのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・白ねぎ)	御飯 クリームチキン キャベツとピーマンのトマト風味ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)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(油揚げ・玉ねぎ)
昼	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 浦上そばろ[長崎県郷土料理] 胡瓜のごま酢和え 味噌かきたま汁	網野のぼら寿司 キャベツと小えびの煮浸し 赤だし(ほうれん草・油揚げ) パイン缶のオレンジジュレ	御飯 ホッケの塩焼き れんこんと鶏肉の炒り煮 チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(ソーメン)	御飯 チキン南蛮(レモンタルソース) うまい菜の煮浸し 豆腐の味噌ダレかけ 若竹汁(筍・わかめ)	オムライス(ケチャップソース) 玉ねぎとツナのマリネ ミルクスープ(じゃがいも・セロリ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ぶっかけうどん(柚子) 山芋と豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) 味噌汁(大根・人参)いりこ風味 白菜の浅漬け風
お	手作りサンドケーキ(いちごジャム)	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作り黒糖水ようかん	クッキー 紅茶	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りきなこソフォンカップケーキ
夕	御飯 ホキのカレーニエル(カレーソース) ひじきと油揚げの煮物 キャベツとパプリカのフレンチドレサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	御飯 肉団子の和風あんかけ 大豆煮 白菜とちりめんの香味ダレ和え 味噌汁(おくら・しめじ)	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 とろろの梅和え(はちみつねり梅) 味噌汁(しろな・おつゆ麩)白味噌仕立て	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) マンゴー缶	御飯 さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(白菜・巻麩)	御飯 赤魚の甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 大根とちくわの塩ごまダレ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 筑前煮 手作りごま豆腐 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(小松菜・かまぼこ)
日付	29	30					

朝A	御飯 ホッケの塩麹焼き アスパラと平天の和え物 味噌汁(筍・しいたけ)	御飯 プレーンオムレツ(ミートソース) キャベツの塩レモンサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)
昼	御飯 焼き肉風炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ)麦白味噌仕立て 高菜漬け	夏野菜カレー 福神漬け・らっきょう漬け もやしとツナのパンパントレサラダ ヨーグルト(いちごソース)
お	バウムクーヘン	手作りわらび餅(小倉あん添え)
夕	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 あじの香味焼き 切干大根と鶏肉の煮物 白菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)




6月22日(月) 昼食  
『浦上そばろ』[長崎県郷土料理]



浦上そばろとは長崎県の郷土料理です。キリシタンの里「浦上村」で、ポルトガル人の宣教師は信徒たちに“肉を食べる”という習慣を伝えました。それを知った村の人たちは、長崎人の味に合うように豚肉を油炒めにした料理「浦上そばろ」を作ったそうです。

6月30日(火) おやつ  
『手作りわらび餅(小倉あん添え)』



夏越の祓とは1年を半分にした6月の晦日に行われていた神事です。心身の穢れや災厄の原因となる罪や過ちを清める儀式だそうです。夏越の祓えには、わらび餅に小倉あんを添えてお召し上がりいただきます。小豆には悪魔祓いの意味が込められています。わらび餅を食べて残り半年を元気に過ごしましょう。

