

常食(御飯食) 献立だより 2020年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A	<p>7月1日(水)昼食 『たこ飯』</p> <p>半夏生とは日本の雑節の1つで夏至から数えて11日目辺りだそうです。土用の丑の日にうなぎを食べる様に半夏生にはたこを食べる習慣があり、田植えの苗がたこの足のようになりしっかりと地面に根付くようにと願いが込められています。たこの旨味が詰まったたこ飯をぜひお召し上がりください。</p>	御飯 ブロッコリーとベーコンのソテー スパゲティーサラダ 味噌汁(あさり・えのき)	御飯 だし巻き卵 しろなと絹揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・ごぼう)いりこ風味	御飯 シイラのムニエル もやしとピーマンのピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)白味噌仕立て	きのこ雑炊 山芋と豚肉の煮物 うまい菜と平天の真砂和え はちみつねり梅	御飯 いわしボール 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(大根・しろな)	
		たこ飯 さばの西京焼き 筍と油揚げの煮物 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え すまし汁(わかめ・人参)	御飯 豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め ひじきとじゃがいもの煮物[山梨県郷土料理] 中華スープ(春雨・カニカマ) 杏仁豆腐(黄桃缶添え)	お好み焼き(いか・えび) れんこんと豚肉の炒り煮 味噌汁(からし菜・しいたけ) 手作りすいかゼリー	御飯 さけの南部焼き 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻麴)いりこ風味	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め たこふくさ焼き 胡瓜の塩ナムル 味噌汁(もやし・絹揚げ)	
		手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	おにぎりせんべい 特製アップルジュース	手作り酒まんじゅう	ファンシーケーキ	手作りマドレーヌ	
		御飯 レモンチキン 小松菜のじゃこ炒め 大根とコーンの中華ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) 白菜とちくわの塩煮 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 鶏大根 手作り茶碗蒸し(小柱・なると) アスパラとハムのフレンチドレサラダ 味噌汁(おくら・油揚げ)	御飯 チーズメンチカツ(ケチャップソース) 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(人参・白ねぎ) みかん缶	御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) ほうれん草と豚肉の炒め煮 たたきごぼう すまし汁(しいたけ・わかめ)	
日付	6	7	8	9			
朝A	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 からし菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 メヌケの山椒煮 もやしといんげんの塩ごまドレ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 アスパラとウインナーのソテー カリフラワーとコーンのオーロラドレサラダ 味噌汁(しろな・しいたけ)	<p>7月2日(木)昼食 『ひじきとじゃがいもの煮物』 [山梨県郷土料理]</p> <p>山梨県の富士吉田では富士山の山開きの日にヒジキとジャガ芋の煮物を食べる習慣があるそうです。煮物を作り富士山や神棚に供える習慣があり、その習慣が一般家庭にも広がり食されています。家庭的な味付けでなじみ深い一品です。お楽しみに。</p>	<p>7月7日(火)昼食 『七タソーメン』</p> <p>日本では、昭和57年から7月7日をそうめんの日と決めました。そうめんが七夕に食べられるようになった由来は、そうめんを天の川に見立てた、小麦粉は毒を消す、神様への小麦の収穫の感謝など様々な諸説があります。七夕そうめんは彩りもきれいなので、見た目も楽しんでいただけます。</p>	
	御飯 かれいの揚げ浸し 里芋と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 赤だし(豆腐)	稲荷寿司 七タソーメン 大根と豚肉の煮物 マンゴー缶	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ うまい菜とかまぼこのぽん酢和え 味噌汁(ごぼう・人参)	ビビンバ なすの味噌炒め 中華スープ(ささみ・わかめ) フルーツ(白桃缶・みかん缶)			
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りミルクプリン(オレンジソース)	雅桃山 上新あん	手作りパウンドケーキ			
夕	御飯 煮込みハンバーグ 大根とちりめんの和風ドレサラダ 味噌汁(なす・おつゆ麴) 昆布佃煮	御飯 鶏肉の梅風味焼き れんこん金平 キャベツとツナのコチジャンドレサラダ とう六豆煮	御飯 あじのカレームニエル(カレーソース) 白菜と平天の炒め煮 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 さんまの生姜煮 卵の花 胡瓜と小柱の甘酢和え 味噌かきたま汁 いりこ風味			

常食(御飯食) 献立だより 2020年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	 <p>7月17日(金)昼食 『ばら寿司』 [香川県郷土料理]</p>  <p>ばら寿司とは香川県の郷土料理で全国的に言うちらし寿司の事です。香川県では冠婚葬祭やお祝い事で食べることが多いそうです。ちらし寿司よりも甘みが少し強めなのが特徴で、各家庭で具材は様々です。ナリコマオリジナルのばら寿司をぜひお楽しみに！</p>	<p>7月21日(火)昼食 『うなぎ』</p>  <p>夏の土用の時期は暑さが厳しく夏バテをしやすい時期なので、昔から「精の付くもの」を食べる習慣があり、土用蛸(しじみ)、土用餅、土用卵などの言葉が今でも残っています。また、精の付くものとしては「うなぎ」も奈良時代から有名だったようで、土用うなぎに結び付いたそうです。</p> 	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(大根・人参)	御飯 たこボール ほうれん草としめじの中華ドレ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 白菜と鶏肉のコンソメ煮 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)		
昼			御飯 ホキの唐揚げ(マスタードタルタルソース) チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜とちくわのなめ茸和え 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	親子丼 キャベツと絹揚げの炒め煮 とろろのゆかり和え 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 ホッケの塩麴焼き もやしと焼き豚の炒め物 いんげんとコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき)麦白味噌仕立て		
お			手作りアセロラゼリー	手作り冷やししろこ(あられ)	クリームコンフェ		
夕			御飯 牛皿 冬瓜のえびくず煮 キャベツといんげんの塩レモンだれ和え 味噌汁(うまい菜・もやし)	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(筍・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 肉じゃが(豚肉) 小松菜とちくわの煮浸し 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(わかめ・人参)		
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 玉ねぎとツナのミニオムレツ うまい菜と人参の和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜とアスパラの練りごま和え 味噌汁(からし菜・白ねぎ)	御飯 卵ムース 大根と大根葉の梅風味ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	御飯 さけのマリネソース焼き いんげんとコーンの和え物 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て	御飯 キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーとかまぼこのごま風味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	しろな雑炊 里芋と鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラの香味玉ねぎドレサラダ 金時豆煮	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)
昼	シーフードカレー 福神漬け カリフラワーとピーマンのマヨサラダ ヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 千草焼き ブロッコリーと玉ねぎの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味	ぶっかけそば(野菜かき揚げ) れんこんと豚肉の煮物 ほうれん草とちくわの豆乳和え	御飯 枝豆がんと炊き合わせ からし菜とちりめんの炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ばら寿司[香川県郷土料理] なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) 白桃缶	御飯 豚肉と大根の利休煮 もやしとかまぼこの炒め物 さつまいもとレーズンのサラダ かきたま汁	御飯 肉団子の更紗あんかけ 白菜と油揚げの煮浸し 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(あさり・わかめ)
お	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りカフェマドレーヌ	ワッフル
夕	御飯 鶏肉のくわ焼き 一口がんもの煮物 胡瓜とかまぼこの塩ナムル 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	御飯 さばの味噌煮 しろなとしめじの炒め物 とろろ汁 黄桃缶	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) 大豆煮 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 チンジャオロース 手作りごま豆腐 もやしとしいたけの香味ダレ和え 中華スープ(セロリ・かまぼこ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 白菜といかのとろみ炒め 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 さわらの焼き浸し 高野豆腐の煮物 キャベツの梅かつお和え 味噌汁(えのき・ほうれん草)	御飯 白身魚のムニエル(オ・ロソース) 小松菜と豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) 洋なし缶のオレンジジュレ

常食(御飯食) 献立だより 2020年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 鶏肉のグリル いんげんとかまぼこのハンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 豆とウインナーの欧風煮込み ブロッコリーとしめじの和風香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 ホッケのグリル からし菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 チーズ入りミニオムレツ 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉のごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜としめじの和風ドレ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 ウインナー さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
	枝豆御飯 さけの柚庵焼き 大根と平天の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)いりこ風味 マンゴー缶	うな井 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(もやし・しいたけ) 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚肉のごま醤油炒め 白菜と昆布の煮物 味噌汁(おくら・大根) ぶどう(デラウェア)	海鮮焼きそば うまい菜と豚肉の煮浸し カリフラワーと豆のマヨサラダ コンソメスープ(セロリ・コーン)	御飯 ハンバーグ(ドミグラスソース) れんこんとこんにゃくの煮物 小松菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(わかめ・人参)いりこ風味	鶏の照り焼き丼 切干大根と小えびの煮物 味噌汁(キャベツ)麦白味噌仕立て 冷凍パイ	御飯 焼きそばの南蛮漬け 冬瓜の煮物 味噌かきたま汁 キャベツの浅漬け風
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	手作りスイートポテト	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ぽたぽた焼き グリーンティー	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作り水ようかん
夕	御飯 豚肉の筑前煮風 手作り卵豆腐 しろなとちりめんのピーナツ和え 味噌汁(ソーメン)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとあさりの炒め物 大根と人参の生酢 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ・ネギ)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) しろなと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 アスパラとちくわの和え物 赤だし(なす)	御飯 あじの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 豚汁(里芋・豚肉・筍)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 大豆煮 揚げなす(ぽん酢) 味噌汁(もやし・白ねぎ)	御飯 牛肉のすき煮 ほうれん草と平天の真砂和え 味噌汁(大根・えのき) オレンジ
	日付	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 メヌケの煮付け ブロッコリーとちくわの塩ごまドレ和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・筍)	御飯 カリフラワーとベーコンのコンソメ煮 からし菜としめじの和え物 味噌汁(もやし・人参)	御飯 千草焼き アスパラとコーンのフレンチドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 ホッケの塩麹焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・人参)白味噌仕立て	 <p>7月23日(木) 昼食 『海鮮焼きそば』</p>  <p>7月23日は海の日です。海の恩恵に感謝するとともに日本の繁栄を願う日だそうです。今回は海の幸を具材にした海鮮焼きそばをお出しします。海鮮の風味が麺に絡んで噛むたび海を感じていただけます。いつもの焼きそばと比べながら食べてみてください。</p> 	
	昼	御飯 チキンカツ(おろしあん) ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・わかめ)いりこ風味	御飯 回鍋肉 うまい菜とカニカマの香味ドレ和え 中華スープ(ザーサイ・セロリ) 杏仁豆腐(クコの実)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 肉金平(牛肉) 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	御飯 いわしの山椒煮 ほうれん草と豚肉のソテー ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(えのき・わかめ)		
お	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	カルシウムせんべい 冷やし飴	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)		
夕	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) しろなとかんぴょうの煮浸し コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・絹揚げ)	御飯 さわらの若狭焼き 山芋と鶏肉の煮物 白菜の梅かつお和え 味噌汁(ソーメン)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き なすの田舎煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 筍と鶏肉の煮物 キャベツと油揚げの塩ナムル 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 白身魚のピカタ(野菜ソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味		