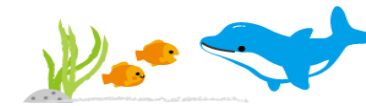


常食(御飯食) 献立だより 2020年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	2
朝A 昼 お 夕	<p>8月1日(土)昼食 『ひやしる』[山形県郷土料理]</p>  <p>ひやしると言われると汁物を連想する方もいらっしゃると思いますが、山形県の郷土料理のひやしるは汁物ではなく、出汁の旨味を味わうことができる具だくさんのおひたしです。 四季折々の食材を使い1年を通して食べられているそうです。 ぜひお楽しみに。</p> 		<p>8月13日(木)昼食 『精進煮』</p>  <p>お盆はご先祖さまや亡くなった家族の霊をお迎えして供養する行事です。お盆の間はご先祖さまや動物たちの霊に感謝するという意味を込めて精進料理をお供えするそうです。 ナリコマでは精進料理に似立てた精進煮をお盆のメニューとしてお出します。</p> 		<p>8月13日(木)おやつ 『手作りわらび餅(黒蜜かけ)』</p>  <p>皆さん毎日のおやつを楽しみにしていると思いますが、夏らしいおやつのご代表でわらび餅があります！ 冷たくてプルプルしておいしいですね。濃厚な黒蜜をかけることで甘みとコクがプラスされます。 いつものわらび餅との違いを楽しみながらお召し上がりください。</p> 		<p>しろな雑炊 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツとちりめんの練りごま和え はちみつねり梅</p>	<p>御飯 磯巻き卵 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)</p>
							<p>御飯 さけの西京焼き 大根と鶏肉のべっこう煮 ひやしる[山形県郷土料理] すまし汁(筍・花麩)</p>	<p>御飯 レモンチキン うまい菜とツナのソテー スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p>
							<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p>	<p>手作り紅茶パウンドケーキ</p>
							<p>御飯 豚肉のオイスターソース炒め なすの揚げ浸し 赤だし(里芋・あさり) 白桃缶</p>	<p>御飯 赤魚の煮付け 卵の花 胡瓜とかまぼこのごま和え 豚汁(豚肉・キャベツ・人参)</p>
日付	3	4	5	6	7	8	9	
朝A	<p>御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんとコーンの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)</p>	<p>御飯 もやしとウインナーのソテー ほうれん草とちりめんの和え物 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)</p>	<p>御飯 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根とアスパラのバジル風味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)</p>	<p>御飯 メヌケの焼き浸し チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)</p>	<p>御飯 カリフラワーとベーコンの欧風煮込み キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・なめこ)</p>	<p>御飯 だし巻き卵 アスパラとかまぼこの和風香味ドレサラダ 味噌汁(筍・白ねぎ)</p>	<p>御飯 たこボール ブロッコリーと大根の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)</p>	
昼	<p>御飯 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーとピーマンの梅風味ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ・おつゆ麩)</p>	<p>炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と小えびののろみ炒め ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て</p>	<p>わかめうどん なすの鶏そぼろ煮 小松菜としめじのピーナツ和え</p>	<p>ちらし寿司 ほうれん草と豚肉の煮浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) 洋なし缶</p>	<p>御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 大根と人参の金平 うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味</p>	<p>御飯 絹揚げの炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 胡瓜のさっぱり漬け</p>	<p>御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 山芋と鶏肉の煮物 なすの甘酢和え すまし汁(豆腐)</p>	
お	<p>手作りぜんざい(もち麩)</p>	<p>ビスコ</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)</p>	<p>手作りパウンドケーキ</p>	<p>手作りみたらし餅(やわらか餅)</p>	<p>ペアプチシュー(チョコ・カスタード)</p>	<p>手作りミルクプリン(あんずソース)</p>	
夕	<p>御飯 ホキのムニエル(マスタードタルソース) 小松菜とちくわの煮浸し 味噌汁(なす)いりこ風味 マンゴー缶</p>	<p>御飯 牛肉コロッケ・いかフライ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もずく酢 洋風卵スープ</p>	<p>御飯 かれいの味噌粕煮 うまい菜と焼き豚の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(えのき・おくら)</p>	<p>御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜とかまぼこの煮物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根・人参)</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・ごぼう) みかん缶</p>	<p>御飯 白身魚の揚げ浸し 大豆と小えびの煮物 しろなの真砂和え 味噌汁(しめじ・わかめ)</p>	<p>御飯 あじの照り焼き 一口がんもの煮物 大根とピーマンの塩ごま和え 味噌汁(からし菜・人参)</p>	

常食(御飯食) 献立だより 2020年8月 ◇②◇


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツと人参のマリネ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 ホッケのグリル もやしとニラの中華ドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 キャベツとウインナーの炒め物 いんげんとかまぼこのフレンチドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 洋風だし巻き卵 大根と人参の生酢 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)麦白味噌仕立て	御飯 シイラのムニエル キャベツとちくわのパンパントドレサラダ 味噌汁(からし菜・あさり)	鶏雑炊 小松菜とベーコンの炒め物 大根と平天の香味ダレ和え 昆布佃煮	御飯 卵ムース うまい菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白菜・大根菜)
昼	御飯 さけのマスタード焼き 白菜と平天の煮浸し 豚汁(豚肉・絹揚げ・玉ねぎ) 手作りすいかゼリー	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 切干大根の煮物 チンゲン菜とちくわのごま和え 味噌汁(キャベツ・大根菜)	ハヤシライス カリフラワーとレタスのマヨサラダ ヨーグルト(マンゴー缶添え)	御飯 精進煮 手作り味噌付きごま豆腐 たたき胡瓜 味噌汁(白菜・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 絹揚げとふきの煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) 白菜の浅漬け風	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ほうれん草)白味噌仕立て ミルク寒天(黄桃缶添え)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 大根としいたけの煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参) 高菜炒め
お	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	ぼたぼた焼き 冷やし飴	クリームコンフェ	手作りわらび餅(黒蜜かけ)	クッキー 紅茶	手作りマドレーヌ	手作り酒まんじゅう
夕	御飯 筑前煮 焼き豆腐の田楽(白味噌田楽) アスパラとコーンの大葉ドレサラダ すまし汁(おくら・花麩)	御飯 ホキのピカタ(オーロラソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さんまの山椒煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 小松菜とカニカマの和え物 味噌汁(もずく・豆腐)いりこ風味	御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ 中華スープ(ザーサイ・もやし・ささみ) オレンジ	御飯 さばの味噌煮 金平ごぼう しろなとしいたけの和え物 すまし汁(筍・とろろ昆布)	御飯 豚肉の生姜炒め 白菜とかまぼこの塩煮 やっこ(だし醤油) 味噌汁(えのき・じゃがいも)	御飯 さわらの鳴門煮 卵の花 いんげんとかまぼこの梅風味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・ごぼう)
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 白菜と鶏肉の欧風煮込み もやしとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 納豆 味噌汁(小松菜・筍)	御飯 ホッケの塩麩焼き ブロッコリーとコーンの和風香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 からし菜とウインナーのソテー キャベツとえのきの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 さけのマリネソース焼き ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・なめこ)	御飯 だし巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(小松菜・人参)
昼	冷やし中華(冷やし中華の外) なすの揚げ浸し 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 赤魚の更紗あんかけ ごぼうの味噌金平 キャベツと平天の練りごま和え すまし汁(わかめ・花麩)	サラダちらし寿司 白菜と鶏肉の炒め煮 味噌汁(大根・大根菜) 白桃缶	たこ飯[岡山県郷土料理] 鶏肉の柚子風味グリル もやしとツナの炒め物 チンゲン菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 いわしの生姜煮 れんこんとピーマンの金平 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏大根 うまい菜と豚肉のソテー 味噌汁(かぼちゃ・おつゆ麩)いりこ風味 みかん缶	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 絹揚げと人参の煮物 もずく酢 すまし汁(えのき・しいたけ)
お	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(こしあん)	まがりせんべい 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)	手作りはちみつレモンゼリー	雅桃山 上新あん	手作り冷やししるこ(あられ)
夕	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) キャベツと豚肉のソテー ほうれん草と人参の和え物 コンソメスープ(セロリ・ささみ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のあっさり漬け 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 冬瓜のくず煮 しろなとかまぼこの真砂和え 味噌汁(なす)いりこ風味	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきとちくわの煮物 赤だし(白菜) 冷凍パイン	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 カリフラワーといんげんのフレンチドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)白味噌仕立て	木の葉丼 里芋の鶏そぼろ煮 からし菜としめじの中華ドレサラダ 味噌汁(筍・わかめ)	御飯 豚肉の野菜炒め なすの田舎煮 キャベツの梅かつお和え 味噌汁(大根・油揚げ)

常食(御飯食) 献立だより 2020年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 オレンジチキン ほうれん草とちりめんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 チーズ入りミニオムレツ アスパラとかまぼこのパジル風味ドレサラダ 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と人参の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーといんげんの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 もやしとウインナーのソテー チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ちりめん雑炊 白菜と鶏肉の炒め煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え とう六豆煮	御飯 メヌケの煮付け いんげんとコーンの和風香味ドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)
昼	牛丼 筍とふきの煮物 味噌汁(おくら・巻麩) 黄桃缶	ミートソーススパゲティー キャベツとツナのソテー ブロッコリーとコーンのスローサラダ ミルクスープ(セロリ・鶏肉)	御飯 さばの照り煮 小松菜と焼き豚の炒め物 たたきごぼう 味噌汁(もやし・人参)白味噌仕立て	夏野菜カレー(豚肉) 福神漬け ひじきと豆のマヨサラダ ぶどう(巨峰)	えび炒飯 鶏チリ キャベツの塩レモンサラダ 中華スープ(小松菜・ザーサイ)	御飯 ホッケの塩焼き からし菜と鶏肉の炒め物 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て マンゴー缶
お	手作りサンドケーキ(いちごジャム)	バウムクーヘン	手作りずんだ餅(やわらか餅)	鈴焼き	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りプリン(カラメルソース)
夕	御飯 さわらのムニエル(コンソメソース) 金平ごぼう 胡瓜とカニカマの土佐酢和え 味噌かきたま汁	御飯 白身魚の唐揚げ(野菜あん) 切干大根と平天の煮物 チンゲン菜と油揚げの塩ごまダレ和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 三色稲荷の煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)いりこ風味	御飯 擬製豆腐 ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(大根・大根葉) 白菜の浅漬け風	御飯 あじの若狭焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・ごぼう・しいたけ)	御飯 豚肉の山椒煮 なすのごま和え 味噌汁(しろな・油揚げ) 洋なし缶	御飯 白身魚のグリル(ジンジャーソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(筍・あさり)
日付	31						


朝A	御飯 いわしボール 納豆 味噌汁(えのき・しいたけ)
昼	ちらし寿司 絹揚げと豚肉の煮物 白菜のあっさり漬け 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)いりこ風味
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)
夕	御飯 ハンバーグ(ドミグラスソース) ごぼうと鶏肉の煮物 うまい菜の塩ナムル 味噌汁(キャベツ・油揚げ)

8月17日(月) 昼食
『冷やし中華(冷やし中華のタレ)』




夏になるとラーメン屋さんのメニューに出てくる冷やし中華。この時期にしか食べられないメニューです。ナリコマでは醤油ベースとゴマダレベースの冷やし中華をお出ししていますが、今回は程よい酸味のきいた醤油ベースでお出します。さっぱりと味わえるのが特徴です。

8月19日(水) 夕食
『冬瓜のくず煮』



冬瓜は“冬”の文字が入った夏野菜です。夏に収穫し、冷暗所であれば冬までもつことからこの名が付いたそうです。水分が多くさっぱりとした味が夏にぴったりですね。今回は冬瓜の葛煮でお出します。だしの旨味を感じていただけます。温かなくても冷たくてもおいしく食べられる一品です。

8月20日(木) 昼食
『たこ飯』 [岡山県郷土料理]



岡山県のとこの漁獲量は全国でもトップクラスで、たこの旨味をしっかりと味わえるたこ飯は岡山県倉敷市の郷土料理です。たこめしと言ってもお店や家庭により具材や味付けは様々だそうです。ナリコマではお年寄りの方も食べやすいようにたこの大きさや味付けに工夫しています。たこの旨味を味わってみてください。

8月27日(木) 昼食
『夏野菜カレー(豚肉)』



小さな子どもからお年寄りまで人気の高いメニューのカレー。暑くて食欲がない時でも食べたくなる一品です。今回は夏野菜を使ったカレーをお出しします。栄養たっぷりのねばねばオクラと油と相性抜群の揚げ茄子をトッピングしました。暑い日がまだ続きますが、夏野菜カレーを食べて乗り切りましょう。

