

常食(御飯食) 献立だより 2020年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A		御飯 キャベツとツナのソテー アスパラとちくわのトマトレサダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 磯巻き卵 白菜とちりめんの和え物 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 カリフラワーとピーマンのフレンチレサダ 味噌汁(うまい菜・人参)いりこ風味	御飯 ホッケの塩麴焼き ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜のレモン風味 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 かにボール キャベツと人参のピーナツ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て
		親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(小松菜・白ねぎ) さくら漬け	御飯 赤魚の西京焼き 切干大根の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	稲荷寿司 ぶっかけソーメン チンゲン菜と豚肉の炒め物 黄桃缶	御飯 とんかつ(おろしあん) 大豆と小えびの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 チキンカレー キャベツとツナの和風レサダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 里芋の鶏そぼろ煮 ブロッコリーと人参の香味ダレ和え 味噌汁(しろな・油揚げ)
お		バタークッキー 紅茶	クリームコンフェ	手作りサンドケーキ(柚子あん)	手作り青りんごゼリー	ふんわり名人きなこ餅	手作りオレンジソフォンカップケーキ
夕		御飯 さけのクリームソースかけ ぎんなんがんもの煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(大根・人参)	御飯 牛肉ともやしのピリ辛炒め たこふくさ焼き からし菜とかまぼこの塩ごまダレ和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 ブロッコリーとちくわのごまレサダ 味噌汁(ごぼう・大根菜)白味噌仕立て	御飯 白身魚のムニエル(マスタードタルタルソース) なすの揚げ浸し いんげんと平天の大葉レサダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 さばの味噌粕煮 大根といかの炒め物 ひじきとハムのマヨサラダ すまし汁(筍・人参)	御飯 豚肉のすき煮 ほうれん草のじゃこ炒め 味噌汁(大根・玉ねぎ)いりこ風味 パイン缶
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜と人参の和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 シイラのマスタード焼き もやしとピーマンのピリ辛和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなとしめじのごま和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ほうれん草とウイナーのソテー カリフラワーとパプリカのトマトレサダ 味噌汁(さつまいも・人参)	<div data-bbox="1613 1083 2101 1812" data-label="Complex-Block"> <p>9月8日(火) 昼食 『大根葉のよごし』[富山県郷土料理]</p>  <p>富山県には野菜をゆでて細かく切ったものを味噌で味付けした「よごし」という料理があります。味噌で野菜を“汚す”という行為が名前の由来と言われています。県内のどの地域でも汚し料理がありますが、地域ごとに材料が違います。今回は大根葉を使ったよごしをお出しします。箸休めやご飯にぴったりです！</p> </div>		
	御飯 かれいのきのこあんかけ キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(なす)	御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(だし醤油) すまし汁(ソーメン・花麩) 大根葉のよごし[富山県郷土料理]	秋のちらし寿司 筍と豚肉の煮物 赤だし(里芋・しいたけ) ぶどう(巨峰)	御飯 豚肉の香味炒め 手作り味付きごま豆腐 ブロッコリーとコーンの中華レサダ 味噌かきたま汁			
お	ファンシーケーキ	手作り黒糖水ようかん	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)			
夕	御飯 鶏肉のもろみ焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 カリフラワーと人参の梅レサダ すまし汁(小松菜・かまぼこ)	御飯 ホキのピカタ(トマトソース) ひじきと平天の炒り煮 いんげんと玉ねぎの香味レサダ 味噌汁(なめこ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツとツナの煮物 大根とアスパラのマヨサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)いりこ風味	御飯 おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の柚香漬け	<div data-bbox="2143 1083 2636 1812" data-label="Complex-Block"> <p>9月9日(水) 昼食 『秋のちらし寿司』</p>  <p>重陽とは日本の四季を彩る五節句の1つで旧暦では菊が咲く季節であることから菊の節句とも呼ばれています。中国から伝わり、菊の花に不老長寿を祈願したそうです。ナリコマの重陽の節句では秋のちらし寿司をお出しします。秋に旬を迎える食材を使用しました。</p> </div>		



常食(御飯食) 献立だより 2020年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付						11	12	13
朝A	<div data-bbox="150 367 480 540" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="581 262 1075 989" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">9月11日(金) 昼食 『焼き鳥丼』</p> <div data-bbox="658 363 993 569" data-label="Image"> </div> <p>今回は小さなお子さんからお年寄りまで 大好きな甘辛い照り焼き風味の焼き鳥を 白いご飯に乗せた焼き鳥丼が新商品として 登場します！ 名前を聞くだけでイメージが沸いたり、お いしさが想像できますね！ 炭焼き風味なので香りも楽しんでいただ けます。</p> </div> <div data-bbox="1179 763 1495 975" data-label="Image"> </div>				御飯 千草焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(筍・しいたけ)	青菜雑炊(うまい菜) 山芋と鶏肉の煮物 白菜と平天の練りごま和え 金時豆煮	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(しめじ・油揚げ)	
昼					焼き鳥丼 小松菜と豚肉の炒め物 たたきごぼう 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロラソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・えのき)いりこ風味 白桃缶	御飯 さばの照り煮 大根と小えびの炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(豆腐)	
お					手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	ワッフル	カルシウムせんべい グリーンティー	
夕					御飯 白身魚の揚げ浸し しろなと人参の塩ナムル 味噌汁(白菜・油揚げ) オレンジ	御飯 豚肉となすのオイスターソース炒め かにシューマイ もやしとピーマンの柚子ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て	
日付	14	15	16	17	18	19	20	
朝A	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーとかまぼこの豆乳和え 味噌汁(からし菜・白ねぎ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜のなめ茸和え 味噌汁(白菜・人参)	御飯 小松菜とウインナーのソテー もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 ホッケのグリル 大根とアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)白味噌仕立て	御飯 たこボール ほうれん草と人参の中華ドレサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 だし巻き卵 カリフラワーとピーマンのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれ 小松菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	
昼	お好み焼き(豚肉) ほうれん草とツナのソテー 味噌汁(あさり・ごぼう) 梨	御飯 オレンジチキン 大根と油揚げのべっこう煮 カリフラワーとアスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(おくら・さつまいも)	御飯 かれいの味噌煮 肉金平(豚肉) ほうれん草の真砂和え すまし汁(ソーメン・小梅かまぼこ)	山菜御飯 鶏の唐揚げ 冬瓜の煮物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(しろな・しめじ)	御飯 さけの塩焼き 白菜と鶏肉の炒め煮 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 たたき胡瓜	御飯 ホキのムニエル(オニオンソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌かきたま汁 マンゴー缶	
お	手作りプリン(カラメルソース)	手作りマドレーヌ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	鈴焼き	雅桃山 上新あん	手作り紅茶パウンドケーキ	カルケットサンド(ごま) ルマンド	
夕	御飯 さわらのカレーニエル(カレーソース) 絹揚げと人参の煮物 なすのぽん酢和え コンソメスープ(セロリ・ベーコン)	御飯 擬製豆腐 コールスローサラダ 豚汁(豚肉・筍・玉ねぎ) 昆布佃煮	牛そぼろと卵の二色丼 白菜とちくわの煮浸し 味噌汁(かぼちゃ) 黄桃缶	御飯 さんまの生姜煮 手作り味付き卵豆腐 白菜と大根葉の梅和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) キャベツの浅漬け風	御飯 白身魚のグリル(レモンタルタルソース) しろなと油揚げの煮浸し 味噌汁(なめこ・わかめ)麦白味噌仕立て 洋なし缶	御飯 筑前煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンの梅ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	

常食(御飯食) 献立だより 2020年9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 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ風味	御飯 メヌケの煮付け もやしとアスパラのピーナツ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 かにボール ほうれん草とちりめんのごま和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 海老そぼろ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 キャベツとウインナーの炒め物 大根とピーマンの香味ダレ和え 味噌汁(絹揚げ・ほうれん草)	きのこ雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんとかまぼこのごまドレサラダ りんご	御飯 さけのグリル(コンソメソース) キャベツと人参のマリネ 味噌汁(もやし・油揚げ)
昼	松茸御飯 刺身盛り なすの揚げ浸し 白菜のレモン風味 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	キーマカレー スパゲティーサラダ ヨーグルト	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 絹揚げと筍の煮物 カリフラワーとコーンのフレンチドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麩)	御飯 かれの揚げ物(きのこソース) 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(さつまいも)	牛丼 白菜とツナの塩煮 味噌汁(なす)いりこ風味 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 さばの西京焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸し 白菜の梅かつお和え とろろ汁	御飯 コロケ・メンチカツ(濃厚ソース) 冬瓜の煮物 味噌汁(玉ねぎ・しろな) ちりめん山椒
お	手作り紅白まんじゅう	おはぎ	手作りチョコマドレーヌ	手作り柿ミックスゼリー	手作りパウンドケーキ	手作りおしるこ(あられ)	手作り抹茶ソフォンカップケーキ
夕	御飯 回鍋肉 三色稲荷の煮物 ブロッコリーとささみの塩ごまダレ和え しば漬け	御飯 あじの蒲焼き風 千草焼き キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩麴焼き チンゲン菜と豚肉の煮浸し 白菜とちくわの三杯酢和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 小松菜と平天のぼん酢和え 味噌汁(えのき・おくら)	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) しろなと鶏肉の炒め煮 もやしとちくわの韓国風ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 レモンチキン 卵の花 うまい菜と錦糸卵の和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さわらの生姜煮 小松菜と豚肉のソテー さつまいものサラダ 赤だし(白菜・しいたけ)
日付	28	29	30				
朝A	御飯 鶏つみれ うまい菜としめじの和え物 味噌汁(大根・大根菜)麦白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーと人参のバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・絹揚げ)いりこ風味	御飯 もやしとウインナーのソテー チンゲン菜とちりめん豆乳和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>敬老の日 9月21日(月)昼食 『敬老の日』</p>  <p>敬老の日は法律によって「9月の第3月曜日」と定められています。2002年までは9月15日と固定されていましたが、2001年に成立したハッピーマンデー制度により、第3月曜日になりました。今年も敬老の日のお食事は旬の食材や人気メニューを組み合わせたお食事をお出しします。ぜひお楽しみに。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>9月24日(木)おやつ 『手作り柿ミックスゼリー』</p>  <p>これから旬を迎える甘くておいしい柿を使ったゼリーがこの時期限定で登場します。歯が悪くて柿が食べられない方もとても食べやすいです。噛むごとに柿の甘みと旨味が口の中に広がります。柿のきれいな色味もお楽しみいただけます。秋を感じながらお召し上がりください。</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>9月29日(火)昼食 『イナムドゥチ』[沖縄県郷土料理]</p>  <p>イナムドゥチとは沖縄の郷土料理で白みそ風味の具たくさん味噌汁です。イナムドゥチは猪もどきという意味があり、具材に猪の代わりに豚肉を入れて作ります。沖縄では正月や祝事には欠かせない料理だそうです。いつもの味噌汁との違いを味わいながらお召し上がりください。</p> </div> </div>			
昼	野菜かき揚げそば 金平ごぼう みかん缶	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのゆかり和え イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	御飯 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)				
お	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	バウムクーヘン	手作りアセロラゼリー				
夕	御飯 白身魚のピカタ(オーロラソース) 大豆煮 胡瓜とカニカマの土佐酢和え 味噌汁(里芋・筍)	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこんとちくわの煮物 白菜のあっさり漬け すまし汁(おくら・花麩)	御飯 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) しろなと豚肉の煮浸し 大根と人参の塩ごまダレ和え 味噌汁(ごぼう・なめこ)				