

常食(御飯食) 献立だより 2021年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付					1	2	3				
朝A 昼 お 夕	<p>《2021年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p>  <p>【盛り合わせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柚子生酢</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・紅白蒲鉾</li> <li>・棒だら煮</li> </ul>  <p>～ 昼食 ～</p>  <p>【おせち料理】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・有頭海老の旨煮</li> <li>・合鴨スモーク</li> <li>・はたて旨煮</li> <li>・穀の子 ・寿高野の煮物</li> <li>・伊達巻き ・絵馬蒲鉾 ・花三色</li> <li>・六角里芋煮 ・昆布巻き</li> <li>・くわい ・筍とふきと人参の煮物</li> <li>・黒豆煮</li> <li>・栗きんとん</li> </ul>				<p>1月7日(木)朝食 『春の摘み草粥』</p>  <p>七草粥の時期になるとまだまだ寒いですが春の訪れを感じますね。七草粥は邪気を払い、万病を防ぐという素晴らしい習わしです。お粥なので消化も良く、野菜の解毒作用で体のリセットのきっかけを作ってくれます。寒い日に温まりながらナリコマオリジナルの摘み草粥をぜひ味わってみてください。</p>				御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵・千枚漬け キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル カリフラワーとピーマンのごま和え 味噌汁(筍・しいたけ)
	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (鶏肉・しろな・しいたけ・もち麩)	初春のちらし寿司 お煮しめ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩)	うな井 大根と平天の煮物 白菜のあさり漬け 味噌汁(里芋・油揚げ)	寿まんじゅう 抹茶	手作り梅ようかん	ストロベリータルト					
	御飯 ぶりの照り焼き 白菜と豚肉の煮浸し いんげんとちくわのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)いりこ風味	御飯	御飯	御飯					
	御飯 磯巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 メヌケの煮付け 白菜と人参の豆乳和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ポテトサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)	春の摘み草粥 照り焼き風肉団子 白菜と平天の練りごま和え とう六豆煮	御飯 さけの塩焼き アスパラとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 たこボール ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 白菜とベーコンの豆乳煮 ほうれん草としめじのピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)				
御飯 豚肉のバター醤油炒め 三色稲荷の煮物 キャベツのはちみつ梅和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	きつねうどん 豚肉とごぼうの味噌煮 マンゴー缶	ビビンバ えびシューマイ 刻みおくら(だし醤油) 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 さんまの生姜煮 もやしとウインナーのソテー 貝柱と胡瓜の酢の物 粕汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ 大根と牛肉の金平 味噌汁(じゃがいも・白菜) 洋なし缶のオレンジジュレ	親子丼 キャベツのじゃこ炒め とろろのゆかり和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 一口がんもの煮物 大根とカニカマのハンパントレサラダ 味噌汁(チゲン菜・人参)麦白味噌仕立て					
マロンクリームワッフル	手作りプリン(カラメルソース)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	シルベーナ	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りアセロラゼリー					
御飯 かれないの揚げ浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の麩ナムル 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 クリームチキン 山芋と平天の煮物 もやしとツナのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) 大豆とちくわの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの香味ドレ和え 味噌汁(里芋・なめこ)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め やっこ(醤油) キャベツとツナのトマトドレサラダ すまし汁(しめじ・しいたけ)	御飯 あじの若狭焼き ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲティーサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 肉じゃが(牛肉) 擬製豆腐 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 青高菜漬け					

常食(御飯食) 献立だより 2021年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 千草焼き アスパラとかまぼこのミルク和え 味噌汁(里芋・しいたけ)いりこ風味	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしといんげんの中華ドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの麴ナムル 味噌汁(玉ねぎ・ニラ)	御飯 シイラのマスタード焼き キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 キャベツとウインナーの炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	きのこ雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとアスパラのピーナツドレサラダ 金時豆煮	御飯 だし巻き卵 白菜とかまぼこのごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)
	御飯 さばの味噌煮 卯の花 白菜とニラの塩ごまダレ和え すまし汁(とろろ昆布・花麴)	御飯 とんかつ(おろしあん) ちやつ[三重県郷土料理] 赤だし(白菜・人参) 胡瓜の柚香漬け	海鮮焼きそば 絹揚げと豚肉の煮物 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・なめこ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ うまい菜のじゃこ炒め もずく酢 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て	赤飯 刺身盛り 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さわらの西京焼き ごぼうと油揚げの煮物 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(わかめ・人参)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 大根と人参の生酢 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
お	手作りぜんざい(やわらか餅)	手作りパウンドケーキ	イチゴクレープ	バタークッキー 紅茶	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	雅桃山 上新あん	クリームコンフェ
夕	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきとちくわの煮物 豚汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	御飯 ホキのグリル(レモンタルソース) 大豆と豚肉のカレーソテー キャベツと平天の和え物 味噌汁(えのき・わかめ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草とちくわのピーナツ和え コンソメスープ(セロリ・ささみ)	御飯 赤魚のあんかけ 筍と平天の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーの柚子ドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	御飯 豚大根 豆腐の梅ダレかけ さつまいものサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)
	日付	18	19	20			
朝A	御飯 オレンジチキン チンゲン菜とちりめんの和え物 味噌汁(さつまいも・人参)白味噌仕立て	御飯 もやしとウインナーのソテー ブロッコリーとちくわのりんごドレサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 ホッケのグリル キャベツとなめこの和え物 味噌汁(小松菜・人参)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1月11日(月)おやつ 『鏡開き』</p>  <p>鏡開きとは、お正月に年神様にお供えをしていた鏡餅を下げ、食べることを言います。古来から神様にお供えしたものを食べるのは、神様との繋がりを強め、パワーを頂ける、無病息災を願う意味が込められているそうです。ナリコマのぜんざいを食べて、今年も元気に過ごしましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1月12日(火)昼食 『ちやつ』[三重県郷土料理]</p>  <p>ちやつは、レンコンや人参など様々な材料が入った煮物で三重県朝日町の郷土料理です。朝日町は海に面していないことから野菜を使ったちやつが郷土の味となったと言われています。もともとの名前の由来は、円形の朱塗りの木皿の「ちやつ」というお皿に盛りつけて提供していたのが名前の由来と言われています。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1月15日(金)昼食 『小正月』</p>  <p>小正月とは、1月15日を中心に行う正月行事の事です。大昔の正月の名残である「小正月」は、農作物の豊作や家族の健康を願う家庭的な行事が中心です。また、女性を労う休日として「女正月」とも呼ばれています。ナリコマの小正月は縁起の良い食材を使った組膳でお出します。</p> </div> </div>			
	御飯 ハヤシライス キャベツと平天の塩麴ドレサラダ フルーツ(パイン缶・バナナ)	御飯 さけの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌かきたま汁 フルーツ(洋なし缶・みかん缶)				
お	手作り栗あんまんじゅう	バウムクーヘン	手作りマドレーヌ				
夕	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじのマヨサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・白ねぎ)	御飯 おでん キャベツとあさりの炒め物 マカロニサラダ	御飯 かわいいの味噌煮 金平ごぼう もやしとカニカマの土佐酢和え すまし汁(もずく・花麴)				

常食(御飯食) 献立日より 2021年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				21	22	23	24
朝A	<p>1月30日(土)昼食 『けの汁』[青森県郷土料理]</p>  <p>野菜や山菜などを細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けをしたけの汁は、青森県の津軽地方に伝わる郷土料理です。「けの汁」は「粥の汁」がなまってけの汁とされたと言われています。具材や切り方、味付けが地域や各家庭によって様々だそうです。ナリコマ特製のけの汁をぜひお楽しみに。</p> 			御飯 ミートオムレツ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜の香味ダレ和え 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 もやしとアスパラのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 かにボール ほうれん草としめじの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)
				稲荷寿司 あんかけにゅうめん 里芋と豚肉の酒粕煮 チンゲン菜と人参の和え物	お好み焼き(豚肉) 大豆煮 ブロッコリーの塩レモンサラダ 味噌汁(もやし・ニラ)いりこ風味	御飯 クリームシチュー しろなとツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(あさり・チンゲン菜) 高菜炒め
				手作りメロンゼリー	ファンシーケーキ	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
				御飯 鶏チリ キャベツと平天の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根菜) マンゴー缶	御飯 あじの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 味噌汁(豆腐)	御飯 ホキの揚げ浸し 切干大根の煮物 キャベツとちくわの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 牛肉の野菜炒め えびシューマイ かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんとちくわの塩ごまダレ和え 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜と油揚げのピリ辛和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 いわしボール うまい菜のごま和え 味噌汁(えのき・人参)麦白味噌仕立て	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー アスパラとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 ホッケの塩麴焼き 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)白味噌仕立て	野菜雑炊 ごぼうとしいたけの煮物 ほうれん草の練りごま和え ちりめん山椒	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)
	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(小松菜・絹揚げ)いりこ風味 ヨーグルト	ゆかり御飯 さわらの若狭焼き さつまいもと鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・ニラ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとしいたけの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(おくら・巻麴)	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の味噌煮 キャベツとしめじの和え物 すまし汁(ほうれん草・白ねぎ)	ビーフカレー もやしといんげんの香味ドレサラダ マンゴー缶	御飯 さけの柚庵焼き 山芋の鶏そぼろ煮 味付き卵豆腐 けの汁[青森県郷土料理]	御飯 鶏肉のトマト煮込み ふかしじゃがいも(コーン) キャベツとパプリカのピーナツドレサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)
お	手作りカフェマドレーヌ	抹茶しぐれ	りんごタルト	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ
夕	御飯 白身魚のソテー(マスタードタルタルソース) しろなと鶏肉の煮浸し 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(筍・人参)	御飯 豚肉ともやしのオイスター炒め 黒豆がんもの煮物 ブロッコリーとしめじのフレンチドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・玉ねぎ)	御飯 豆乳鍋 れんこんと豚肉の金平 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 筍と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根菜)	御飯 白身魚のグリル(オーロソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーと平天のはちみつ梅和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 れんこんの炒め生酢 赤だし(里芋・あさり) ミルク寒天(黄桃缶添え)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 切干大根と豚肉の煮物 うまい菜とかまぼこの香味ダレ和え すまし汁(わかめ・白ねぎ)