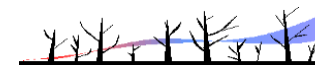


常食(御飯食) 献立だより 2021年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 たこボール アスパラと油揚げの麩ナムル 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 うまい菜とウインナーのソテー もやしとしめじの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	御飯 ほうれん草のオムレツ 大根とアスパラのトマトレサダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 メヌケの煮付け ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 白菜とベーコンの豆乳煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 だし巻き卵 いんげんとかまぼこの香味レサダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)
	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) 大根と平天の炒め煮 カリフラワーといんげんのレモンドレサダ 味噌汁(ソーメン)	巻き寿司 いわしの生姜煮 肉金平(牛肉) ポテトサラダ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 チーズメンチカツ・イカフライ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン)	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の煮物 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)白味噌仕立て 洋なし缶の紅茶ジュレ	御飯 あんかけ卵とじうどん れんこんと鶏肉の炒り煮 うまい菜とツナのパンパンドレサダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)白味噌仕立て 洋なし缶の紅茶ジュレ	御飯 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(里芋・白ねぎ) 胡瓜の柚香漬け	御飯 あじの照り焼き 切干大根と鶏肉の煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(もやし・じゃがいも)
お	ワッフル	福豆 甘酒	手作り水ようかん	バウムクーヘン	手作りキャラメルパウンドケーキ(パン)	ミニ今川焼き(クリーム)	手作りみたらし餅(やわらか餅)
夕	御飯 焼き肉風炒め 千草焼き 刻みおくら(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 白菜とニラの豆乳和え 昆布佃煮	御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 かれいの揚げ物(白ねぎソース) 大根と鶏肉の塩煮 チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(さつまいも・しめじ)いりこ風味	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き 味噌汁(もやし・なめこ) みかん缶	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 絹揚げと豚肉の煮物 しろなと平天の真砂和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 肉団子の中華あんかけ ごぼうと油揚げの炒め煮 カリフラワーとカニカマのバジルレサダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)
	日付	8	9	10	11		
朝A	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と平天の香味ダレ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ホッケのグリル もやしとニラの中華ドレスラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 洋風だし巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(さつまいも・油揚げ)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) カリフラワーとピーマンのパンパンドレサダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)麦白味噌仕立て	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>2月2日(火) 昼食 『節分』</p>  <p>節分と言えば2月3日と思われている方も多いと思いますが、実は今年の節分は2月2日です。節分は立春の前日という決まりがあり、地球と太陽の位置から計算すると今年はこの日になりました。節分には邪気払いの意味合いが込められています。節分のメニューは縁起がよく、邪気払いの意味合いが込められた食材を使用しました。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2月11日(木) 昼食 『味噌おでん』[愛知県郷土料理]</p>  <p>味噌おでんと聞くと田舎味噌をおでんにかけて食べるイメージの方も多くいらっしゃいますが、愛知県の味噌おでんは味噌だしに具材を入れて煮込むタイプです。愛知県でよく食べられているコクのある赤味噌を使い、濃厚な味わいに仕上がっています。</p> </div> </div>		
	御飯 さんまの山椒煮 松風焼き しろなと人参のピリ辛和え 味噌汁(大根・しいたけ)いりこ風味	御飯 筑前煮 豆腐の真砂あんかけ キャベツとツナの塩麩レサダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 キーマカレー ブロッコリーのフレンチレサダ フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 味噌おでん[愛知県郷土料理] 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 野沢菜漬け			
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	ぼたぼた焼き 飴湯	クリームコンフェ	手作り黒糖水ようかん			
夕	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ホキのピカタ(オーロラソース) 大根と油揚げの炒め煮 アスパラとちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・白菜)白味噌仕立て	御飯 さけの塩焼き れんこんとふきの煮物 白菜の梅かつお和え 豚汁(豚肉・ごぼう・しいたけ)	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			

常食(御飯食) 献立だより 2021年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付					12	13	14			
朝A	<p>2月14日(日) おやつ 『チョコプリン(ホイップクリーム添え)』</p> 		<p>2月18日(木) 昼食 『かぼちゃのミルク煮』</p> 		<p>2月19日(金) 昼食 『もぶり飯』[広島県郷土料理]</p> 		御飯	白菜雑炊	御飯	
	昼	<p>バレンタインデーはローマが発祥と言われています。この日は女性から男性へチョコレートを渡す日とされていますが、実はチョコレートを渡すのは日本独特の習慣だそうです。諸外国では男性からプレゼントを贈ったり、カードの交換など様々なようです。ナリコマのバレンタインデーはチョコプリンをお出します。</p>		<p>南瓜は甘くて柔らかく、栄養満点で小さなお子さんからお年寄りまで人気の野菜です。今回は南瓜をミルクとバターで味付けしたミルク煮をお出します。醤油ベースの和風の煮物が多かったので新鮮に感じていただけたと思います。ほっくり優しい味わいのミルク煮をぜひお召し上がりください。</p>		<p>もぶり飯とは広島県の郷土料理で、甘辛く煮込んだ具を混ぜて食べる混ぜご飯の事です。“もぶる”とは広島弁で“まぜる”を意味しており、そこからこの名が付いたそうです。瀬戸内海で取れる海の幸を使うことが多いようですが、各地域によって具材は様々なようです。</p>		メヌケの焼き浸し キャベツと平天の大葉トレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	小松菜とベーコンの炒め物 大根と油揚げのごまトレサラダ ちりめん山椒	千草焼き うまい菜とかまぼこの塩ポン和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)
		お							鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 味噌汁(白菜・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 もやしといんげんの麴ナムル 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)
夕									クッキー 紅茶	ファンシーケーキ
							御飯 白身魚のグリル(野菜あん) ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	御飯 カツとじ 筍とふきの炒り煮 赤だし(しめじ・わかめ) キャベツの浅漬け風	御飯 さばの味噌煮 肉金平(牛肉) カリフラワーとピーマンのレモントレサラダ すまし汁(白菜・かまぼこ)	
	日付	15	16	17	18	19	20	21		
朝A	御飯 大根と鶏肉の豆乳煮 白菜とニラの練りごま和え 味噌汁(小松菜・えのき)白味噌仕立て	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根・大根菜)	御飯 ホッケの塩麴焼き いんげんとコーンのピーナツトレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(あさり・人参)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と大根葉のごまトレサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 かにボール キャベツと絹揚げの塩ポン和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 磯巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)			
	昼	ちゃんぽん麺 チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 マンゴー缶	ねぎとろ丼 れんこんと平天の煮物 ブロッコリーと油揚げの塩ごまトレ和え 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 豚肉のごま醤油炒め ふろふき大根(白味噌田楽) 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え すまし汁(わかめ・人参)	御飯 焼きあじの南蛮漬け かぼちゃのミルク煮 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	もぶり飯[広島県郷土料理] 赤魚の西京焼き キャベツと豚肉の炒め物 とろろ汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 うまい菜のじゃこ炒め ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌かきたま汁	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大根と鶏肉のべっこう煮 刻みおくら(だし醤油) コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)		
	お	手作りマドレーヌ	鈴焼き	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りプリン(カラメルソース)	手作りぜんざい(もち麩)	手作り抹茶ソフォンカップケーキ	イチゴクレープ		
夕	御飯 白身魚の揚げ浸し 味付き卵豆腐 アスパラとちくわの梅トレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 小松菜と豚肉のソテー 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) みかん缶	御飯 ホキのソテー(野菜ソース) 山芋と鶏肉の煮物 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・筍)いりこ風味	御飯 牛肉と大根の煮込み 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) 青高菜漬け	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 ブロッコリーのフレンチトレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)いりこ風味	御飯 さけの南部焼き 白花豆と豚肉の中華炒め もやしとピーマンの香味トレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 肉じゃが(豚肉) たこふくさ焼き もずく酢 味噌汁(キャベツ・ニラ)			

常食(御飯食) 献立日より 2021年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 オレンジチキン うまい菜の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーとかまぼこのピーナッツ和え 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 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 アスパラとウインナーのソテー ほうれん草とえのきの麴ナムル 味噌汁(里芋・人参)	野菜雑炊 高野豆腐のサイコロ煮 いんげんと平天のレモンレサラダ 昆布佃煮	御飯 シイラのマスタード焼き カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)
昼	御飯 チンジャオロース さつまいもの甘煮 カリフラワーといんげんのバジルレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 ミートソーススパゲティー キャベツとツナの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ ミルクスープ(セロリ・鶏肉)	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根の和風レサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ポークカレー もやしとコーンの中華レサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 酢鶏 ひじきとしいたけの煮物 ブロッコリーのミルク和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ホッケの塩焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸し 白菜の梅かつお和え 粕汁(豚肉・ごぼう・しいたけ)	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 えび風味焼き キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て
お	手作り黒ごま水ようかん	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作りベリーパウンド(ブルーベリー)	雅桃山 上新あん	手作り抹茶プリン(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)	手作りスイートポテト
夕	御飯 寄せ鍋 肉金平(豚肉) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 さばの照り焼き 切干大根と油揚げの煮物 アスパラとかまぼこの塩麴レサラダ 赤だし(白菜・白ねぎ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き れんこんとちくわの煮物 うまい菜とちりめんの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 さわらの鳴門煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 とろろ(ぼん酢) 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 牛肉と筍のしぐれ煮 たたき胡瓜 すまし汁(小松菜・かまぼこ)	御飯 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) ヨーグルト(あんずソース)	御飯 赤魚のあんかけ 里芋と豚肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
日付							

