

常食(御飯食) 献立だより 2021年4月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付				1	2	3	4			
朝A	4月3日(土)夕食 『かぼちゃとみかんのサラダ』 4月9日(金)夕食 『さつまいもと白桃のサラダ』 	4月6日(火)昼食 『桜のちらし寿司』 	4月9日(金)昼食 『おでんぶ』 [徳島県郷土料理] 	御飯 大根とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	御飯 シイラのトマトソース カリフラワーとピーマンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 だし巻き卵 うまい菜と人参の和え物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 じゃがいもとベーコンの煮物 キャベツとコーンの大葉トレサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)			
				今回新規商品としてかぼちゃのサラダにみかん入りが登場します。お料理やお菓子に万能な南瓜なのでフルーツと合わせてデザート感覚で楽しんで頂けます。みかんのつぶつぶ食感がアクセントになっています。 9日には白桃入りのさつまいもサラダが登場します。さつまいもの食物繊維は、温かく食べるよりも冷やした方が食物繊維の量が多くなるそうです。桃にも整腸作用のあるペクチンが含まれており、さつまいもサラダはおなかに優しい商品です。	この時期、お花見を楽しみにしている方も多いと思いますが、コロナウイルスの影響で出かける機会が減っています。今年もお食事でお花見を楽しめる桜のちらし寿司が登場します。ほんのりピンク色の酢飯は桜の色や風味が漂い、お花見気分を味わって頂けます。期間限定のメニューです。	おでんぶとは、豆類と根菜類を使った五目煮豆の事です。お正月のお節料理や、新築のお祝いに作られるそうで、おせち料理では「年中、まめに暮らせるように」と願いが込められています。タンパク質が豊富でヘルシーなおでんぶをお召し上がり下さい。	御飯 かれいの味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め ポテトサラダ すまし汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(里芋・しめじ) 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 筍とふきの土佐煮 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜とツナの炒め物 白菜と平天のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)いりこ風味
				手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作りももゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りオレンジフォンカップケーキ			
				御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ほうれん草とかんぴょうの煮浸し アスパラとしめじの香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ キャベツと鶏肉の煮物 中華スープ(ザーサイ・人参) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 あじの香味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 卵の花 ブロッコリーとちくわのピーナッツレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)			
日付	5	6	7	8	9	10	11			
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 ホッケの塩焼き カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 たこボール いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(じゃがいも・白菜)白味噌仕立て	御飯 白菜とウィンナーの豆乳煮 ブロッコリーとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(もやし・わかめ)	あさり雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 小松菜と平天のパンパントレサラダ とう六豆煮	御飯 アスパラとウィンナーのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)			
	御飯 さばの鳴門煮 もやしと豚肉の炒め物 胡瓜の和え物 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	桜のちらし寿司 松風焼き ほうれん草の練りごま和え 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	焼きそば 三色稲荷の煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 さわらの照り焼き 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしとカニカマの土佐酢和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)麦白味噌仕立て	豚丼 おでんぶ[徳島県郷土料理] 味噌汁(筍・人参) 春キャベツの浅漬け風	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オレオソース) カリフラワーとベーコンの欧風煮込み 味噌汁(大根・油揚げ) 洋なし缶の紅茶ジュレ	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレサラダ ミルク寒天(いちごソース)			
お	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りカフェマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん	手作りやわらか桜餅(抹茶ソース)	クリームコンフェ	もみじまんじゅう			
夕	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と鶏肉の煮物 コンソメスープ(小松菜・セロリ) オレンジ	御飯 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 キャベツと平天の塩麹ドレサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 ホキの揚げ浸し じゃがいもの鶏そぼろ煮 赤だし(豆腐) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 れんこんまんじゅう 大根と牛肉の金平 味噌汁(キャベツ・油揚げ) しば漬け	御飯 さんまの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ニラ)いりこ風味	御飯 筑前煮 やっこ(真砂あん) もずく酢 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 赤魚のあんかけ 絹揚げと豚肉の煮物 白菜とかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・なめこ)			

常食(御飯食) 献立だより 2021年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 磯巻き卵 もやしとニラの中華ドレサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー いんげんとかまぼこのミルク和え 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 千草焼き 大根と平天の香味和え 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 かにボール もやしとピーマンの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)
	御飯 さけの若狭焼き 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁(里芋・人参) マンゴー缶	御飯 ホッケの塩麴焼き 小松菜と絹揚げの煮浸し カリフラワーとコーンのアイランドドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・しいたけ)	あさりの柳川井 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとちくわの梅和え 味噌汁(かぼちゃ)	かき揚げうどん もやしと鶏肉の炒め物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉のすき煮 カリフラワーとウインナーのソテー うまい菜としめじの和え物 味噌かきたま汁	御飯 鶏肉の照り煮 大根と豚肉のとろみ炒め 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(小松菜・人参)麦白味噌仕立て
お	手作りガレット(りんごジャム)	手作り紅茶パウンドケーキ	鈴焼き	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りよもぎまんじゅう	手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え)
夕	刻み高菜御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 キャベツとしめじの炒め物 とろろ(ぼん酢) すまし汁(豆腐)	御飯 オレンジチキン れんこんと平天の金平 白菜とアスパラのなめ茸和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 味噌汁(チンゲン菜・人参)いりこ風味 ヨーグルト	御飯 牛肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 里芋の鶏そぼろ煮 ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ すまし汁(わかめ・白ねぎ)	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 高野豆腐の煮物 さつま芋のサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)
	日付	19	20	21			
朝A	御飯 だし巻き卵 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 カリフラワーとベーコンのカレーソテー チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 メヌケの生姜煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	<p>4月12日(月)おやつ 『ガレット(りんごジャム)』</p>  <p>ガレットはフランスで有名なお菓子で、サクサクとした食感とバター風味香る甘じょっぱい味わいのサブレです。生地が分厚いものを「パレット」、薄いものを「ガレット」と分類しているそうです。新商品のナリコマのガレットは、りんごジャムをホロっとした生地で包んだ、新しい食感の洋菓子です。(仕様上商品の上部及び底部に小さい穴が開いてジャムが滲んでいます)</p>		<p>4月20日(火)昼食 『筍昆布』 [石川県郷土料理]</p>  <p>かつて城下町として栄えた石川県金沢市の近郊の山は、現在、筍の産地として知られています。石川県の郷土料理の筍昆布は筍と昆布をかつおの効いた出汁で煮たシンプルな料理ですが、素材の味を生かしたほっとするような味わいです。ナリコマオリジナルの筍昆布をぜひご賞味ください。</p>	
	夕	ねぎとろ井 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 さけの香味焼き 筍昆布[石川県郷土料理] ブロッコリーの梅かつお和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)白味噌仕立て				
お	手作りマドレーヌ	桜のしぐれ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)				
夕	御飯 豚肉のバター醤油炒め 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(ソーメン)	御飯 おでん 金平ごぼう いんげんとかまぼこのスローサラダ	御飯 あじの焼き浸し かぼちゃの含め煮 キャベツとハムの塩レモンサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)				

常食(御飯食) 献立日より 2021年4月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A				御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	青菜雑炊(チンゲン菜) 里芋と豚肉の煮物 いんげんと平天のピーナツドレサラダ りんご	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と絹揚げの麩ナムル 味噌汁(えのき・玉ねぎ)いりこ風味
昼				鶏南蛮そば うまい菜とツナのハンパンドレサラダ マンゴー缶	筍御飯 さわらの山椒焼き キャベツと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 とろろ汁	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 さばの若狭焼き 大豆煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
お				手作りおしるこ(あられ)	ふんわり名人チーズ餅	バウムクーヘン	手作りスイートポテト
夕				御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根とちくわの和え物 味噌汁(ごぼう・わかめ)いりこ風味	御飯 肉じゃが(豚肉) 白菜といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(しいたけ・人参) のり佃煮	御飯 ホキのピカタ(マスタードタルソース) 金時豆煮 刻みおくら(だし醤油) 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ブロッコリーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) 手作りいちごゼリー
日付	26	27	28	29	30		
朝A	御飯 ホッケのグリル チンゲン菜と平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) キャベツとかまぼこの塩ごま和え 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのハンパンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 豚肉の香味炒め コールスローサラダ 味噌汁(もやし・なめこ)		
昼	ハヤシライス カリフラワーとピーマンのバジルドレサラダ みかん缶	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) ひじきとちくわの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・ごぼう)	ちらし寿司 絹揚げの鶏そぼろ煮 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・じゃがいも)	御飯 プレーンコロケ(濃厚ソース) 大豆とちくわの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さけの塩焼き 金平ごぼう 味付き卵豆腐 味噌汁(大根・大根葉)		
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りプリン(カラメルソース)	手作りパウンドケーキ	手作り酒まんじゅう		
夕	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) もずく酢 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯 鶏肉のくわ焼き えびシューマイ もやしとアスパラの葉ドレサラダ 味噌汁(山芋)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) すまし汁(ソーメン・花麩) はちみつねり梅	御飯 干草蒸し チンゲン菜と油揚げの炒め煮 味噌汁(あさり・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 レモンチキン 卵の花 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・ニラ)いりこ風味		