

常食(御飯食) 献立だより 2021年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	2
朝A	5月1日(土) おやつ 八十八夜 『抹茶わらび餅 (抹茶きなこ添え)』	5月5日(水) 昼食 こどもの日 『オムライス』	5月8日(土) 昼食 『孟宗汁』 [山形県郷土料理]	5月9日(日) 昼食 母の日 『赤飯・刺身』	5月9日(日) おやつ 『あんシュー(こしあん)』	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレスサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 大根とピーマンの和風ドレスサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	
						御飯 かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンの和え物 味噌汁(里芋・えのき)	御飯 油淋鶏(ユリンチー)(油淋ソース) 金時豆煮 小松菜とちくわのミルク和え 味噌汁(わかめ・人参)	
	八十八夜とは、立春から88日目の事をいいます。春から夏に移り変わる節目の日、縁起のいい日と言われています。八十八夜に新茶や一番茶を飲むと長生きできると考えられています。ナリコマの八十八夜のおやつは抹茶をふんだんに使った抹茶わらび餅です。わらび餅だけでなくきな粉にも抹茶が含ま	こどもの日は端午の節句である5月5日に制定されています。子どもたちの幸せと母への感謝の日としています。本来は男の子のための日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。ナリコマのこどもの日のメニューは子どもから大人まで人気の高オムライスです。	孟宗汁は山形県鶴岡市に初夏を告げる孟宗竹の筍を使った郷土料理です。筍と具材をだし汁と一緒に煮込み、味噌と酒粕で味付けをした汁物です。筍の旬が今なので一番おいしくお召し上がりいただけます。ナリコマオリジナルの孟宗汁をお楽しみください。	母の日は、昔は3月にお祝いしていましたが、1949年ごろからアメリカの例にならって5月の第二日曜日に行われるようになりました。普段なかなか伝えられない感謝を伝える大切な日ですね。そんな母の日には縁起の良い赤飯、人気のお刺身をお出します。特別な1日を味わって下さい。	あんことバター風味が楽しんでいただけるシュークリームが新規商品で登場します。あんこを使ったおやつはいつもご好評いただいておりますのでパリエーションが増えておやつの時間がさらに楽しみになると思います。しっとりしたシュー生地とこしあんの相性をお楽しみ下さい。	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え)	手作りココアシフォンカップケーキ	
	夕	夕	夕	夕	夕	御飯 肉団子入りクリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶	御飯 さわらのごま味噌焼き ひじきと絹揚げの炒り煮 スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・平天)	
日付	3	4	5	6	7	8	9	
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜の和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩焼き もやしとしめじの香味ドレスサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)いりこ風味	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	御飯 もやしとベーコンのソテー 白菜と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て	青菜雑炊(うまい菜) 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツのバジルドレサラダ とう六豆煮	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーとパプリカのレモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	
	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこのピリ辛和え 赤だし(大根・しいたけ)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と鶏肉の炒め物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(あさり・油揚げ)	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルソース) コンソメスープ(セロリ・コーン) 手作りメロンゼリー	御飯 さばの西京焼き ほうれん草と鶏肉のソテー キャベツとちくわの塩レモンサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・えのき) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 さけの南部焼き 切干大根の煮物 いんげんの塩麴ドレ和え 孟宗汁[山形県郷土料理]	赤飯 刺身盛り じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の土佐酢和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	
お	ワッフル	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	かしわもち	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	ぽたぽた焼き 冷やし飴	シルベエヌ	手作りあんシュー(こしあん)	
夕	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(キャベツ・大根葉) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 牛皿 卵ふくさ焼き 刻みおぐらの梅和え 味噌汁(わかめ・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 いんげんとかまぼこのピーナツ和え さくら漬け	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 里芋と人参の煮物 アスパラとツナのハンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大豆と小えびの煮物 大根とハムのりんごドレスサラダ 味噌汁(人参・白ねぎ)	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと牛肉の金平 ほうれん草とかまぼこの真砂和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 八宝菜 ごぼうと油揚げの味噌煮 ちりめん山椒 杏仁豆腐(あんずソース)	

常食(御飯食) 献立だより 2021年5月 ◇②◇


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 大根とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーとちくわのアイランドﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 千草焼き アスパラと平天のﾋｰﾅｯﾄﾞﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 ポロニアソーセージ うまい菜とちくわの香味和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) チンゲン菜のピリ辛和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
昼	御飯 焼き肉風炒め たこふくさ焼き キャベツとﾋｰﾅﾝの中華ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとツナのごまﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ	大豆と鶏肉のキーマカレー マカロニサラダ フルーツ(白桃缶・みかん缶)	御飯 ホキのグリル(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩ﾊﾞﾀｰﾄﾞｰ チンゲン菜としめじの和え物 味噌汁(もやし・人参)	親子丼 ごぼうと油揚げの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 豚肉の筑前煮風 豆腐の梅ダレかけ 胡瓜の和風香味ﾄﾞﾚ和え 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 さばの香味焼き 大根と小えびの塩煮 味付き卵豆腐 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)
お	手作りやわらか餅(よもぎソース)	手作り水ようかん	手作りスイートポテト	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り紅茶パウンドケーキ	ミニたい焼き(あんこ)	クリームコンフェ
夕	御飯 白身魚の揚げ浸し 卵の花 白菜のレモン風味 味噌汁(ほうれん・人参)いりこ風味	御飯 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げと豚肉の煮物 味噌汁(大根葉・あさり) マンゴー缶	御飯 さんまの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(白菜・小松菜)	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め えびシューマイ ブロッコリーとｺｰﾝの洋風お浸し とろろ汁	御飯 ホッケの塩麴焼き ぎんなんがんもの煮物 キャベツといんげんのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚のソテー(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとかまぼこの煮浸し もずく酢 豚汁(豚肉・ごぼう・白ねぎ)
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーとﾋｰﾅﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 白菜とウインナーの豆乳煮 ブロッコリーとﾊﾟﾌﾞﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(うまい菜・しめじ)いりこ風味	御飯 スクランブルエッグ(ﾍﾞｯｼﾞｯﾌﾟｰｽ) もやしとﾋｰﾅﾝの白ごま和え 味噌汁(ごぼう・絹揚げ)	御飯 ホッケのグリル キャベツと人参の塩ﾚﾓﾝﾄﾞ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏つみれ いんげんとちくわのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(小松菜・人参)	きのこ雑炊 うまい菜とウインナーのソテー マカロニサラダ 昆布佃煮	御飯 ミートオムレツ 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
昼	サンマーメン[神奈川県郷土料理] いんげんとｺｰﾝのﾋｰﾅｯﾄﾞﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 杏仁豆腐(ｸｺの実)	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(里芋・玉ねぎ) きざみ高菜	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 切干大根と鶏肉の煮物 かぼちゃのサラダ すまし汁(わかめ・人参)	御飯 鶏チリ 白菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(しろな・ちくわ) フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	ちらし寿司 鶏肉と絹揚げの煮物 しろなとなめこの和え物 味噌汁(大根・玉ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚のピカタ(ソース) いかふくさ焼き とろろの梅和え 味噌汁(もやし・大根葉)いりこ風味	豚肉の生姜丼 大根と油揚げの利休煮 チンゲン菜の麴ナムル すまし汁(おくら・ソーメン)
お	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作りマドレーヌ	手作りわらび餅(黒蜜)	手作りプリン(カラメルソース)	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作りみたらし餅(やわらか餅)
夕	御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 しろなと人参の塩ごまダレ和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(豆腐)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 三色稲荷の煮物 チンゲン菜とえのきの梅かつお和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 味噌汁(キャベツ・ニラ) 白桃缶のﾋｰﾁﾞﾞﾞ	御飯 クリームチキン ごぼうと豚肉の煮物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) 大豆煮 もやしとﾊﾟﾌﾞﾘｶの中華ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(里芋・人参)

常食(御飯食) 献立日より 2021年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 かにボール いんげんとしめじのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 メヌケの生姜煮 しろなとかまぼこのミルク和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 鶏じゃが もやしとピーマンの大葉ドレサラダ 味噌汁(うまい菜・ごぼう)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 カリフラワーとウインナーのマヨソース ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(しろな・人参)
昼	御飯 さばの味噌煮 卯の花 胡瓜のレモン酢和え かきたま汁	あさり御飯 鶏肉の梅風味焼き 筍とふきの炒り煮 ブロッコリーとちくわのピーナツ和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 さわらの鳴門煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん れんこんと昆布の煮物 パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 赤魚の西京焼き 里芋と豚肉の煮物 小松菜とカニカマの和え物 すまし汁(筍・わかめ)	ポークカレー キャベツとピーマンの香味ドレサラダ みかん缶	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 大豆と鶏肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
お	鈴焼き	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麴)	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作り黒ごま水ようかん	手作り抹茶シフォンカップケーキ
夕	御飯 ハンバーグ(ドミソース) キャベツと小えびの煮浸し 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・バナナ)	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) もやしと鶏肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 中華スープ(春雨)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 赤だし(豆腐)	御飯 さけの塩焼き ほうれん草と豚肉のソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)いりこ風味	御飯 鶏肉のマスタード焼き 白菜とちりめんの炒め煮 ブロッコリーの白和え 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜の浅漬け風	御飯 肉団子の中華あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)
日付	31						


朝A	御飯 シイラの野菜ソース ブロッコリーとコーンのパンパントドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	ねぎとろ丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉)いりこ風味
お	手作り酒まんじゅう
夕	御飯 筑前煮 やっこ(だし醤油) チンゲン菜とちくわの麴ナムル 味噌汁(白菜・白ねぎ)

5月17日(月)昼食
『サンマーメン』
[神奈川県郷土料理]



サンマーメンと聞くと秋刀魚が乗った麺を想像される方もいらっしゃると思いますが、漢字で書くと「生馬麺」だそうです。生は「新鮮でシャキシャキした」馬は「上に乗せる」という意味があるそうです。味付けは様々ですが、具材を炒め、とろみをつけたものを麺の上に乗せるラーメンということが共通しているそうです。

5月22日(土)おやつ
『きなこソフトマフィン』



マフィンと言えばパサついたイメージを持たれている方もいらっしゃると思いますが、今回の新規商品のソフトマフィンは蒸し焼きにすることでとろりと食べやすく仕上げています。きな粉が練りこんでありますので風味も楽しんで頂けます。

