

常食(御飯食)献立だより 2021年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A		御飯 千草焼き カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)	御飯 もやしとウインナーのソテー チンゲン菜となめこの和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 メヌケの焼き浸し アスパラの塩麴レサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・大根葉)いりこ風味	青菜雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 大根と平天の白ごま和え はちみつねり梅	御飯 白菜とベーコンの豆乳煮 ほうれん草とちくわのピーナツ和え 味噌汁(あさり・わかめ)
	昼	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 かれいの煮付け 白菜と豚肉のとろみ炒め おくらの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 赤だし(豆腐)	冷やし中華 れんこんと豚肉の金平 もやしといんげんのごまレサラダ	御飯 白身魚の揚げ浸し 大豆煮 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(黄桃缶添え)	木の葉井 なすの鶏そぼろ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・人参)
	お	手作りアセロラゼリー	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りガレット(りんごジャム)	ミニたい焼き(あんこ)	手作りココアシフォンカップケーキ	バウムクーヘン
	夕	御飯 さばの若狭焼き 卵の花 白菜のゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 メンチカツ・えびフライ(マスタードタルタルソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 さわらの香味焼き 筍と豚肉の煮物 キャベツとコーンのトマトレサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻麴)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 絹揚げの煮物 味噌汁(大根・玉ねぎ) 白菜の浅漬け風	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとウインナーの炒め物 カリフラワーとコーンのバジルレサラダ 味噌汁(筍・白ねぎ)	御飯 さけの西京焼き ごぼうと豚肉の煮物 とろろ汁 マンゴー缶
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとパプリカの中華レサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) 白菜と大根葉の豆乳和え 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 ほうれん草のオムレツ 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(わかめ・人参)白味噌仕立て	御飯 かにボール いんげんとパプリカのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>6月2日(水) おやつ 『手作りずんだ餅(やわらか餅)』</p>  <p>ずんだ餅は枝豆をすり潰し、砂糖などで味付けした餡をからめたお餅です。ずんだ餅の語源は豆を潰す意味の「豆打(ずだ)」が訛ってずんだとよばれるようになったなど、その他色々な諸説があるそうです。枝豆の栄養価も高く、見た目もキレイなずんだ餅をお試ください。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6月4日(金) 昼食 『冷やし中華』</p>  <p>冷やし中華は暑い時期にラーメンの売り上げが減ってしまうために夏向きの冷たい麺料理として考案されたそうです。夏バテ防止のために野菜をふんだんに使い、食欲増進のために酸味を効かせた味付けになったそうです。これから暑い日が増えますが、冷やし中華を食べて乗り切りましょう</p> </div> </div>		
	御飯 白身魚のグリル(オーロラソース) 絹揚げと鶏肉の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(おくら・花麴)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(小松菜・かまぼこ)いりこ風味	御飯 かき揚げうどん ごぼうと豚肉の炒り煮 小松菜の白和え	御飯 赤魚のあんかけ 大豆煮 味噌汁(もやし・ニラ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)			
	御飯 クリームコンフェ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ココアワッフル	手作り水ようかん			
	御飯 三色稻荷の炊き合わせ もやしとツナの炒め物 さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)麦白味噌仕立て	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) うまい菜と油揚げのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの梅レサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	御飯 豚肉の野菜炒め ぎんなんがんもの煮物 ブロッコリーのりんごドレ和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)			

常食(御飯食)献立だより 2021年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝A	6月11日(金)昼食 『なすのよごし』 [富山県郷土料理]	6月14日(月)昼食 『あじさい寿司』	6月16日(水)昼食 『大平』 [長野県郷土料理]	6月20日(日)昼食 『父の日』	御飯 ホッケの塩麴焼き 大根とアスパラの香味トレサラダ 味噌汁(キャベツ・なめこ)	御飯 磯巻き卵 もやしとちくわの和え物 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 アスパラとウインナーのソテー かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)
					鶏そぼろと卵の二色丼 なすのよごし[富山県郷土料理] 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(ほうれん草・人参)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) しろなと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとパプリカのごまトレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 さんまの山椒煮 いかふくさ焼き いんげんと平天のミルク和え 味噌汁(大根・しいたけ)
	味噌で味付けをしたものを「よごし」と呼びます。富山県内ではどの地域でもよごし料理がありますが、材料となる野菜はその土地ならではのものです。よごし料理は白米との相性も良く、食欲増進間違いなしです。ナリコマの茄子のよごしをご飯のお供にお召し上がり下さい。	紫陽花はこの時期にしか見られない花で、土の性質や咲いてから散るまでの間に花の色を変えることから「七変化」など別名もあるそうです。そんな紫陽花をモチーフにしたあじさい寿司が今年も登場します。見た目も楽しみながらお召し上がり下さい。	大平(おおびら)とは、長野県の郷土料理で「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと解釈されています。冠婚葬祭の時に出来るそうで長野県では馴染みの深いメニューです。祝い事や仏事により材料の切り方が変わります。	父の日は毎年6月の第3日曜日にお祝いされています。アメリカ発祥の母の日が出来たことがきっかけで父の日がないのはおかしいと父の日が誕生したそうです。母の日にはカーネーションを贈りますが、父の日は父親を守っている意味が込められている黄色バラを贈るそうです。	手作りきなこソフォンカップケーキ	ふんわり名人チーズ餅	手作りプリン(カラメルソース)
	御飯 さばの照り煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(油揚げ・大根葉)いりこ風味 オレンジ	御飯 豚大根 キャベツとツナのソテー 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 冬瓜の炒め煮 味噌汁(あさり・えのき)白味噌仕立て 金時豆煮				
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 照り焼き風肉団子 ほうれん草としめじの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー キャベツと平天の塩麴トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとコーンのアイラントトレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 キャベツとウインナーのソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉ねぎ・こ)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) 大根と人参のピーナツトレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	あさり雑炊 昆布大豆煮 ほうれん草とかまぼこの麩ナムル和え りんご	御飯 豚肉の和風炒め カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)
	あじさい寿司 里芋と豚肉の煮物 白菜といんげんの和え物 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ(バナナ・みかん缶)	御飯 さけの南部焼き 大平[長野県郷土料理] 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 豚肉と玉ねぎの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(しいたけ・わかめ)	御飯 赤魚の西京焼き かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 カツとじ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	赤飯 刺身盛り なすの揚げ浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(パイン缶・白桃缶)
	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	ファンシーケーキ	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	シルベレーヌ	あゆ菓子
	御飯 さわらの焼き浸し 大根と鶏肉の煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 一口がんもの煮物 チンゲン菜とえのきのピーナツ和え 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草とツナのソテー 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 絹揚げとぜんまいの煮物 しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(大根・人参)	御飯 肉じゃが(牛肉) キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト(マンゴーソース)	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 胡瓜とカニカマのごま酢和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 小松菜とちりめん中華トレ和え のり佃煮

常食(御飯食)献立だより 2021年6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 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(白菜・わかめ)いりこ風味	御飯 小松菜とベーコンのソテー キャベツとピーマンのりんごドレサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 シイラの野菜ソース ほうれん草の洋風お浸し 味噌汁(わかめ・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏つみれ 白菜と大根葉の豆乳和え 味噌汁(うまい菜・人参)白味噌仕立て	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	
	御飯 チキン南蛮(レモンタルソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し やっこ(醤油) 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 ホキのグリル(和風あん) キャベツと鶏肉の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 洋なし缶のオレンジジュレ	炊き込み御飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうと平天の煮物 たたき胡瓜 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) うまい菜と鶏肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(キャベツ・人参)麦白味噌仕立て	御飯 ポークカレー キャベツとアスパラのごまドレサラダ 手作りすいかゼリー	肉そば 大根とちりめんの炒め物 揚げなすの甘酢和え	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え すまし汁(小松菜・かまぼこ)	
	お 手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りきなこソフトマフィン	手作りぜんざい(もち麩)	ミニ今川焼き(クリーム)	手作り酒まんじゅう	手作りカフェマドレーヌ	
夕	御飯 かれいの山椒煮 白花豆と豚肉の中華炒め いんげんと平天の香味ドレ和え 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め えびシューマイ かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 さばの味噌煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜とちくわの練りごま和え すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味付き卵豆腐 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 さわらの照り焼き 大豆と鶏肉の煮物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	御飯 白身魚の揚げ浸し 冬瓜の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え 味噌汁(えのき・なめこ)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) キャベツとコーンの梅ドレサラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)いりこ風味	
	日付	28	29	30				
	朝A	御飯 ホッケのグリル アスパラとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	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(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 白菜とウインナーのクリーム煮 しろなの洋風お浸し 味噌汁(もやし・絹揚げ)白味噌仕立て	<p>6月30日(水)おやつ 『手作りわらび餅(小倉あん添え)』</p>  <p>旧暦の6月に行われる夏越しの祓えは半年分のケガレを落とす行事で、この後の半年の健康と厄除けを祈願します。この日には邪気払いの意味合いを持つ小豆を使ったお菓子を食べる習慣があるそうです。ナリコマのメニューはひんやりしたわらび餅に小倉あんをトッピングしてお出しします。お楽しみに。</p> 			
昼		ちらし寿司 うまい菜と豚肉の炒め煮 赤だし(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 豚肉のごま醤油炒め ごぼうと油揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)				
お		手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	レモンかすてら	手作りわらび餅(小倉あん添え)				
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大根としめじの塩煮 味噌汁(なす) 高菜炒め	御飯 あじの鳴門煮 れんこんと豚肉の金平 とろろの梅和え 味噌汁(白菜・ニラ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・筍)					