

常食(御飯食) 献立だより 2021年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付				1	2	3	4			
朝A	7月2日(金)昼食 半夏生 『たこ飯』 	7月7日(水)昼食 セタ 『セタソーメン』 	7月8日(木)昼食 『すろっぼ』 [和歌山県郷土料理] 	御飯 だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのレモントレサラダ 味噌汁(わかめ・人参)いりこ風味	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	しろな雑炊 もやしとウインナーのソテー キャベツとちくわのアイランドレサラダ とう六豆煮	御飯 鶏肉のグリル ブロッコリーとかまぼこのピーナツレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)			
	昼	半夏生は夏至から数えて11日目の事で、この時期は田植えが終わり畑仕事が一段落する節目の時期となります。そんなときに農家の方々が稲や畑の作物がタコの足のようになりしっかりと根を張り豊作になるようにタコをお供えしたそうです。ナリコマの半夏生はたこ飯をお出します。たこの旨味を味わってください。	セタには毎年ご好評いただいているセタそうめんをお召し上がりいただけます。セタそうめんは彩り豊かで見た目も楽しんで頂けます。星形のオクラもセタのイメージにぴったりです。おやつにはミルクプリンも星のような色のさわやかなオレンジソースをかけています。ぜひお楽しみに。	和歌山市の南部地域は大根、人参の産地です。たくさん採れる野菜を無駄なくおいしく食べる方法のひとつとして、なますのようにして食べていたそうです。ナリコマのすろっぼはたっぷりのだし汁で炊いた切り干し大根に酢を少量加えて仕上げました。	御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 大豆煮 キャベツと平天の練りごま和え 味噌汁(里芋・しめじ)	たこ飯 さばの西京焼き 卵の花 いんげんとコーンの和え物 すまし汁(小松菜・かまぼこ)	御飯 豚肉の山椒煮 擬製豆腐 大根と大根葉の中華ドレ和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと平天の炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)いりこ風味		
					手作りいちごミルクプリン <small>(ホイップクリーム添え)</small>	ミニたい焼き(あんこ)	ファンシーケーキ	雅桃山 上新あん		
					御飯 牛肉のすき煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と人参の煮浸し 刻みおぐらの梅かつお和え 味噌汁(豆腐)	御飯 かれいの揚げ物(甘酢あん) ごぼうと鶏肉の炒り煮 味噌汁(えのき・じゃがいも) フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 小松菜と豚肉のソテー 白菜となめこの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)		
お	お	お	お	お	お	お				
日付	5	6	7	8	9	10	11			
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーとピーマンのバンバンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 ホッケの塩焼き 白菜のミルク和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 ポロニアソーセージ ポテトサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 照り焼き鶏肉団子 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 プレーンオムレツ(ミートソース) アスパラとコーンの和風レサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 キャベツとウインナーのソテー 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 ほうれん草とえのきのピリ辛和え 味噌汁(もやし・平天)			
	昼	ビビンバ かにシューマイ アスパラと平天の白和え 中華スープ(ザンサイ・ニラ・白ねぎ) 中華スープ(ザンサイ・ニラ・白ねぎ)	稲荷寿司 セタソーメン ごぼうと豚肉の味噌煮 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 さんまの生姜煮 すろっぼ[和歌山県郷土料理] ブロッコリーと平天の香味ダレ和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のピリ辛炒め いかふくさ焼き キャベツとツナのバジルトレサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	親子丼 なすの田舎煮 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 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て			
				手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(こしあん)	手作りミルクプリン(オレンジソース)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りアセロラゼリー	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りガレット(りんごジャム)
				御飯 豚肉のバター醤油炒め 三色稲荷の煮物 キャベツのトマトドレ和え 味噌汁(大根・わかめ)白味噌仕立て	御飯 クリームチキン 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとツナのごまドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 さわらの若狭焼き 大豆煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 昆布佃煮	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 冬瓜の炒め煮 もやしとピーマンのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・なめこ)いりこ風味	御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ ほうれん草とベーコンのソテー 白菜のレモン風味 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 白身魚のソテー(マリネソース) かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・人参) さくら漬け
夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕				

常食(御飯食) 献立だより 2021年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 千草焼き アスパラとかまぼこの塩ごま和え 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 キャベツとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 シイラのマスタード焼き 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのお浸し 味噌汁(大根・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(里芋・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おからサラダ 金時豆煮	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
昼	御飯 さばの味噌煮 卯の花 小松菜のお浸し すまし汁(おくら・巻麩)	御飯 とんかつ(おろしあん) れんこんの炒め生酢 赤だし(わかめ・人参) 胡瓜の柚香漬け	海鮮焼きそば 絹揚げと豚肉の炒め煮 カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)	ビーフカレー キャベツとツナの中華ドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 ホッケの塩麴焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め しろなの洋風お浸し 味噌かきたま汁	御飯 さわらの西京焼き ごぼうと絹揚げの煮物 さつまいもとオレンジのサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) マンゴー缶
お	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りカフェマドレーヌ	ワッフル
夕	御飯 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) みかん缶	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炒め もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(あさり・白菜)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) なすの揚げ浸し ほうれん草とかまぼこの和え物 コンソメスープ(セロリ・鶏肉)	御飯 赤魚のあんかけ 筍とふきの煮物 いんげんとパプリカのアイランドドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 ふかしじゃがいも(コーン) 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(もやし・白ねぎ)	御飯 豚大根 やっこ(だし醤油) ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)
日付	19	20	21				
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(里芋・わかめ)白味噌仕立て	御飯 もやしとウインナーのソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 ミートオムレツ 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(小松菜・人参)				
昼	御飯 牛皿 キャベツと平天の塩麴ドレサラダ 玉子どうふ 味噌汁(なす)	御飯 さけの塩焼き 絹揚げと昆布の煮物 マカロニサラダ とろろ汁	御飯 豚肉と野菜の和風炒め 高野豆腐の煮物 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(もずく)				
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りスイートポテト	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)				
夕	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 擬製豆腐 キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(洋なし缶・みかん缶)	御飯 かれのいの生姜煮 金平ごぼう 大根と人参のピーナッツドレサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)				



常食(御飯食) 献立だより 2021年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				22	23	24	25	
朝A	7月27日(火)夕食 『豚肉ともやしのオイスター炒め・えびしんじょ』 	7月28日(水)昼食 土用の丑 『うな井』 	7月31日(土)昼食 『かんぴょうの卵とじ汁』 [栃木県郷土料理] 	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜とかまぼこの麴ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜の豆乳和え 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パンパントレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	
	昼	今回はメインが2つ登場するWメインデーです。豚肉ともやしのオイスター炒めはオイスターソースがよく絡み、濃厚でご飯が進む逸品です。えびしんじょはふわふわの食感が特徴でお年寄りの方も食べやすく、えびの風味が楽しんで頂けます。どちらのメインも違いを楽しみながらお召し	土用の丑の日は季節の変わり目のことで各季節に存在します。夏の土用の丑の日は梅雨明けと重なる時期のため、昔から特に重んじられてきました。夏の土用には「う」のつく食べ物を食べる習慣があり、夏の暑さを乗り切るためのスタミナたっぷりのうなぎを食べることが定着したそうです。	かんぴょうは夕顔の果肉を細長く剥いて干したもので、ミネラルや食物繊維が多くヘルシーな食べ物です。栃木県は国産かんぴょうの9割以上を生産する地域です。かんぴょうの卵とじ汁はかんぴょうがうま味を引き出したものをもったいないと思ひ、ご飯の時の汁物として作られたそうです。	お好み焼き(いか・えび) 大豆煮 味噌汁(もやし・ニラ)いりこ風味 手作りすいかゼリー	きつねうどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜の練りごま和え	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(もやし・あさり) きざみ高菜
	お	手作り酒まんじゅう	ショコラブッセ	手作りきなこソフトマフィン	手作り水ようかん			
	夕	御飯 鶏チリ キャベツとツナの煮物 ブロッコリーの塩レモンドレ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 あじの味噌煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 ホキの揚げ浸し 筍と豚肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え 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	26	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 筑前煮 いんげんとちくわの塩ごま和え 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) 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 いわしボール しろなの洋風お浸し 味噌汁(えのき・人参)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩焼き アスパラとちくわのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 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 ほうれん草のピーナッツ和え とう六豆煮		
	昼	御飯 コロケ(中濃ソース) 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 ぶどう(デラウェア)	御飯 さわらの照り焼き なすの鶏そぼろ煮 もずく酢 味噌汁(キャベツ・ニラ)白味噌仕立て	うな井 白菜と豚肉の煮浸し 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 胡瓜の浅漬け風	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の味噌煮 小松菜となめこの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	夏野菜カレー(鶏肉) もやしといんげんの塩麴和え フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 さけの柚庵焼き 山芋の鶏そぼろ煮 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 白菜のあっさり漬け	
	お	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	カルシウムせんべい 冷やし飴	バウムクーヘン	レモンかすてら	手作りパウンドケーキ	
	夕	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) しろなと豚肉の煮浸し 豆腐の梅ダレかけ すまし汁(筍・人参)	御飯 豚肉ともやしのオイスター炒め/えびしんじょ ブロッコリーと人参のバジルドレサラダ 中華スープ(春雨) マンゴー缶	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 白身魚のグリル(オーロソース) 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の梅和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐 赤だし(里芋・あさり)	