

常食(御飯食) 献立だより 2021年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
朝A	<p>8月6日(金)昼食 『サラダ寿司』</p> 	<p>8月12日(木)昼食 『おくずかけ』 [宮城県郷土料理]</p> 	<p>8月15日(日)昼食 『精進の炊き合せ』 (枝豆がんも)</p> 					<p>御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーと玉ねぎのスロースラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)</p>
昼	<p>みなさんが大好きなお寿司ですが、今回は夏らしくサラダ寿司をお出します。酢飯の程よい酸味が暑い日でも食欲をそそってくれますよね。酢飯はお刺身にも合いますが、野菜との相性もばっちりです。野菜のみずみずしさと華やかな彩をお楽しみ下さい。</p>			<p>お盆はご先祖様たちと共に生きてきた動物に感謝するという意味や、仏教の教えの「五戒」の中で生き物の殺生が禁じられていることから、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした「精進料理」を供えるようになったと言われています。精進料理をイメージしたナリコマオリジナルの精進煮をお召し上がり下さい。</p>				<p>御飯 かれいの魚田(田楽味噌) うまい菜と豚肉の炒め物 白菜とかまぼこの香味ダレ和え すまし汁(わかめ・白ねぎ)</p>
お								<p>手作りミルクまんじゅう(白あん)</p>
夕								<p>御飯 鶏肉のトマト煮込み ふかしじゃがいも(コーン) キャベツの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	<p>御飯 たこボール アスパラと油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(白菜・しいたけ)いりこ風味</p>	<p>御飯 うまい菜とウインナーのソテー もやしとちりめんの和え物 味噌汁(里芋・しめじ)</p>	<p>御飯 白菜とベーコンの豆乳煮 ブロッコリーとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)</p>	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)</p>	<p>御飯 ホッケの塩麴焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)</p>	<p>御飯 だし巻き卵 いんげんとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)</p>	<p>御飯 鶏つみれ キャベツと人参のマリネ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)</p>	
昼	<p>御飯 焼き肉風炒め 千草焼き 味噌汁(大根・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p>	<p>御飯 チーズメンチカツ/えびフライ(濃厚ソース) ごぼうとちくわの煮物 かぼちゃのサラダ コンソメスープ(セロリ・コーン)</p>	<p>ぶっかけうどん 高野豆腐のサイコロ煮 しろなのバンバンドレサラダ</p>	<p>御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の煮物 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て パイン缶の紅茶ジュレ</p>	<p>サラダ寿司 里芋と鶏肉の煮物 ブロッコリーの白和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p>	<p>御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 しろなの真砂和え 味噌汁(白菜・わかめ)</p>	<p>御飯 牛皿 ごぼうと油揚げの炒め煮 味噌汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ(黄桃缶・バナナ)</p>	
お	ととやき(いちごクリーム)	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作りぜんざい(もち麴)	手作りガレット(りんごジャム)	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)	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	
夕	<p>御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) 大豆煮 カリフラワーとピーマンのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p>	<p>御飯 さばの塩焼き なすの揚げ浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)</p>	<p>御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ キャベツとかまぼこのお浸し 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味</p>	<p>御飯 さわらの山椒煮 小松菜と焼き豚の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(玉ねぎ・ニラ)</p>	<p>御飯 回鍋肉 水餃子 味噌汁(しめじ・なめこ) みかん缶</p>	<p>御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしとハムの炒め物 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) しば漬け</p>	<p>御飯 赤魚の焼き浸し 切干大根と豚肉の煮物 カリフラワーとささみのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)</p>	

常食(御飯食) 献立だより 2021年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 千草焼き 白菜と平天の香味和え 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー もやしとニラの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	御飯 洋風だし巻き卵 小松菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーとピーマンのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)麦白味噌仕立て	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツとコーンの香味トレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	白菜雑炊 小松菜とベーコンのソテー 大根と油揚げのごまトレサラダ 金時豆煮	御飯 メヌケの煮付け うまい菜とかまぼこの麩ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)
昼	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ホキのピカタ(オーロラソース) なすの田舎煮 大根とちくわの和え物 味噌汁(白菜・人参)白味噌仕立て	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉のとろみ炒め 白菜とかまぼこのお浸し おくずかけ[宮城県郷土料理]	鶏そぼろと卵の二色丼 もやしと豚肉の炒め物 アスパラと平天の大葉トレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 カツとじ 筍とふきの炒り煮 もずく酢 赤だし(しめじ・しいたけ)	御飯 精進の炊き合せ(枝豆がんも) 金平ごぼう 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(白菜・大根葉)
お	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	ぼたぼた焼き グリーンティー	クリームコンフェ	手作り水ようかん	手作りわらび餅(黒蜜)	手作りチョコマドレーヌ	手作り酒まんじゅう
夕	御飯 いわしの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ やっこ(だし醤油) キャベツとパプリカのりんごトレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 さけの塩焼き 大豆煮 胡瓜のごま酢和え 豚汁(豚肉・里芋・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) 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 白身魚のグリル(野菜あん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 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 さわらの若狭焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) キャベツと平天の煮浸し カリフラワーとパプリカのレモントレサラダ 味噌汁(大根・なめこ)
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 大根と鶏肉の豆乳煮 ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(小松菜・えのき)白味噌仕立て	御飯 ホッケのグリル カリフラワーとピーマンのバジルトレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 しろなとウインナーのソテー スパゲティーサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツと絹揚げの香味和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 カリフラワーとベーコンのカレーソテー アスパラとかまぼこの大葉トレサラダ 味噌汁(しめじ・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	冷やし中華 チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 マンゴー缶	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツと大根葉の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 豚肉のごま醤油炒め/千草焼き なすの田楽(赤味噌田楽) 胡瓜のレモン酢和え 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 白菜とちくわの練りごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	たこ飯 さばの西京焼き 筍と平天の煮物 うまい菜とえのきの和え物 とろろ汁	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと焼き豚の炒め物 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌かきたま汁	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) 卵の花 おくらのおろし和え 味噌汁(キャベツ・平天)
お	ショコラブッセ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作りはちみつレモンゼリー	ミニ今川焼き(クリーム)	手作り冷やししるこ(あられ)
夕	御飯 白身魚の揚げ浸し 白花豆と豚肉の中華炒め アスパラとちくわのりんごトレサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 大根と平天の和風トレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 ホキのソテー(トマトソース) 白菜と鶏肉の炒め煮 ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(絹揚げ・筍)	御飯 牛肉と大根の煮込み 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(もずく・花麩) 高菜炒め	御飯 麻婆なす いかふくさ焼き ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 さけの南部焼き 大豆と小えびの煮物 もやしとピーマンの塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 豚肉のすき煮 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(玉ねぎ・ニラ) 洋なし缶のオレンジジュレ

常食(御飯食) 献立だより 2021年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日						
日付	23	24	25	26	27	28	29						
朝A	御飯 シイラのマスタード焼き うまい菜と絹揚げの和え物 味噌汁(大根・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 白菜と大根葉の豆乳和え 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 ほうれん草とちくわの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	キャベツ雑炊 高野豆腐のサイコロ煮 いんげんと平天のハンパンドレサラダ 昆布佃煮	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 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 冬瓜のえびくず煮 味噌汁(もやし・しめじ) ぶどう(巨峰)	ミートソーススパゲティー キャベツとツナの炒め物 切干大根と豆のマヨサラダ 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 大根の和風ドレスラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	シーフードカレー もやしとハムのりんごドレスラダ 色寒天(黄桃缶添え)	御飯 酢鶏 やっこ(醤油) 胡瓜の昆布和え 味噌汁(小松菜・かまぼこ)	かてめし[埼玉県郷土料理] ホッケの塩麴焼き しろなと鶏肉の炒め煮 白菜とかまぼこの洋風お浸し 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 赤魚のあんかけ 大豆煮 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・ちくわ)						
お	手作りマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	バウムクーヘン	まがりせんべい 冷やし飴	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りプリン(カラメルソース)						
夕	木の葉丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 さわらの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 アスパラのおからサラダ 赤だし(なす)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル れんこんとちくわの煮物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 とろろの梅和え 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 かれいの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのレモンドレ和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・わかめ) ヨーグルト(あんずソース)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み えび風味焼き キャベツとコーンのピーナッツドレスラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)麦白味噌仕立て						
日付	30	31											
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 キャベツとウインナーのソテー アスパラとちくわの香味ドレスラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)					8月20日(金)夕食 『麻婆なす』 	8月28日(土)昼食 『かてめし』 [埼玉県郷土料理] 	8月31日(火)おやつ 『あんシュー(栗あん)』 				
昼	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大根と平天の炒め煮 ブロッコリーとちりめんの香味ダレ和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 玉子豆腐 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(大根・人参)いりこ風味									夏のスタミナ料理“麻婆なす”が季節の料理として登場します。夏バテで食欲不振の方もいらっしゃると思いますが、にんにくや生姜の香りでご飯が進むオススメメニューです。なすの旬は夏で、水分も多く、身体を冷やす効果がある為、今の時期にぴったりな野菜です。	かてめしとは、ごぼう・人参・油揚げ・しいたけの入った炊き込みご飯の事で、埼玉県の郷土料理です。米の生産が比較的少ない地域では、ごはん(糧)の量を増やすため具を加えていたそうで、名前の由来はここからきているそうです。ナリコマオリジナルのかてめしをお召し上がり下さい。	あんシューに新しいバリエーションが加わります。今回はちょっとリッチな栗あんを入れました。まだまだ暑い日が続きますが、秋らしさを感じていただけます。栗あんバター生地の風味をお楽しみいただける和洋折衷のおやつです。紅茶にも緑茶にも合いますよ。
お	レモンかすてら	手作りあんシュー(栗あん)											
夕	御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 三色稻荷の炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) マンゴー缶											