

常食(御飯食) 献立だより 2021年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A 昼 お 夕	<p>10月4日(月)昼食 『のっぺ』 [新潟県郷土料理]</p>  <p>のっぺは、新潟の代表的な家庭料理です。のっぺい汁とは違い、汁物というより煮物です。お正月やお祝い事には欠かせない料理です。里芋を主材料としているのでとろみがあります。ナリコマののっぺは里芋と鶏肉や茸を薄い醤油ベースで煮込みました。</p>	<p>10月5日(火)昼食 『吹き寄せ寿司』</p>  <p>吹き寄せとは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩りを表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられます。主に秋の紅葉した様子を表すので食材や彩りが秋をイメージさせるものが多いようです。ナリコマの吹き寄せ寿司の盛り付けや彩りから秋を感じていただけたと思います。ぜひお楽しみに。</p>			<p>御飯 シイラのトマトソース カリフラワーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)</p>	<p>御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(さつまいも・わかめ)白味噌仕立て</p>	<p>御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 キャベツとコーンの和風トレサラダ 味噌汁(あさり・人参)</p>
	<p>御飯 肉団子の中華あんかけ キャベツと鶏肉の煮物 中華スープ(ザーサイ・ニラ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p>	<p>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(チンゲン菜・しいたけ)</p>	<p>御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)いりこ風味</p>				
	<p>ふんわり名人チーズ餅</p>	<p>手作りココアシフォンカップケーキ</p>	<p>手作りやわらか餅(こしあん添え)</p>				
	<p>御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根・しめじ)</p>	<p>御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 手作り味付きごま豆腐 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)</p>	<p>御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 卵の花 ブロッコリーとちくわのピーナツトレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)</p>				
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A 昼 お 夕	<p>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)</p>	<p>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・ごぼう)</p>	<p>御飯 たこボール いんげんとコーンの麴ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)</p>	<p>御飯 だし巻き卵 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁(白菜・大根葉)白味噌仕立て</p>	<p>御飯 白菜とウインナーの豆乳煮 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)</p>	<p>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</p>	<p>御飯 アスパラとウインナーのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)</p>
	<p>御飯 ハンバーグ(ステーキソース) のっぺ[新潟県郷土料理] 大根の梅かつお和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)</p>	<p>吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮物 小松菜の白和え すまし汁(えのき・しいたけ)</p>	<p>焼きそば 大豆と鶏肉の煮物 ブロッコリーとパプリカのごまトレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)</p>	<p>御飯 さわらの照り焼き 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(しろな・しめじ)</p>	<p>豚丼 なすの揚げ浸し キャベツとカニカマのりんごトレサラダ 味噌汁(筍・人参)</p>	<p>御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブソース) カリフラワーとベーコンのソテー 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)</p>	<p>キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ミルク寒天(いちごソース)</p>
	<p>クリームコンフェ</p>	<p>手作りぜんざい(もち麴)</p>	<p>レモンかすてら</p>	<p>手作り酒まんじゅう</p>	<p>手作りきなこソフトマフィン</p>	<p>手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)</p>	<p>雅桃山 上新あん</p>
	<p>御飯 さばの鳴門煮 しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・豆腐)</p>	<p>御飯 牛肉の和風炒め 枝豆がんもの煮物 キャベツと平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)</p>	<p>御飯 ホキのソテー(野菜ソース) じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(油揚げ・わかめ)麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)</p>	<p>御飯 れんこんまんじゅう 大根とツナの炒め物 味噌汁(キャベツ・平天) しば漬け</p>	<p>御飯 さんまの山椒煮 ほうれん草と鶏肉のソテー 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</p>	<p>御飯 鶏大根 やっこ(大葉味噌ダレ) いんげんのピーナツトレサラダ すまし汁(白菜・かまぼこ)</p>	<p>御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 白菜のレモン風味 赤だし(じゃがいも・人参)</p>

常食(御飯食) 献立だより 2021年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜とえのきの洋風お浸し 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 キャベツとウインナーのソテー ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 干草焼き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯 メヌケの焼き浸し 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 磯巻き卵 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(野菜ソース) キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	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)	
	菘御飯 ホッケの塩麴焼き 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) 柿	ビビンバ えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(白菜・人参)	御飯 オレンジチキン ひじきと豚肉の炒め煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	あさりの柳川井 一口がんもの煮物 キャベツとちくわのりんごドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麴)	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 うまい菜としめじの炒め物 もずく酢 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 鶏肉の照り煮 枝豆とベーコンの塩バターソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)麦白味噌仕立て	
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	シルベーナ	手作りプリン(カラメルソース)	手作りマドレーヌ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	
夕	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしと焼き豚の炒め物 とろろのゆかり和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 れんこんとちくわの金平 玉子どうふ すまし汁(ソーメン)	御飯 かれいの揚げ物(おろしあん) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	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 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとツナのピーナツドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの鶏そぼろ煮 すまし汁(わかめ・白ねぎ) オレンジ	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) キャベツと豚肉の炒め煮 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(大根・あさり)	
	日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) 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)いりこ風味	御飯 筑前煮 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの塩ごま和え 味噌汁(里芋・絹揚げ)	<p>10月11日(月)昼食 『菘御飯』</p>  <p>「菘」は、秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンク色の花を咲かせます。菘御飯は、菘の花をイメージした料理で、茹でた小豆を炊き込んだり、炊き上がりに混ぜた御飯の事で、「あずき飯」とも呼ばれています。そして、葉に見立てる食材には枝豆を使用しています。</p>		<p>10月18日(月)昼食 『栗御飯』 十三夜</p>  <p>十三夜とは、日本で生まれた風習で、この季節の収穫を感謝する収穫祭でもあるそうです。自然がもたらす恵への感謝や、翌年の豊作も願うという意味が込められています。十三夜は、栗がちょうど食べ頃になることから「栗名月」とも呼ばれています。この時期にしか味わえない栗御飯をぜひご賞味ください。</p>	
	栗御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 ホッケの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 カツとじ しろなとコーンのソテー 赤だし(大根・人参) はちみつねり梅	おにかけそば[長野県郷土料理] れんこんと豚肉の金平 うまい菜とツナのハンパンドレサラダ				
お	手作りスイートポテト	手作りアセロラゼリー	手作りみたらし餅(やわらか餅)	ぼたぼた焼き 飴湯				
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(とろろ・おつゆ麴)	御飯 おでん もやしとツナの炒め物 マンゴー缶	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) キャベツと平天の煮物 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 レモンチキン いんげんとベーコンのソテー キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味				

常食(御飯食) 献立だより 2021年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	<p>10月25日(月)昼食 『秋の恵みカレー』 (さつまいも)</p>  <p>※写真はイメージです</p> <p>小さなお子様からお年寄りまで大人気のカレーですが、今回は秋に旬を迎えるさつまいもを使ったカレーです。普段のカレーのじゃがいもをさつまいもに変えるだけでマイルドな味わいに大変身。さつまいもの甘みとカレーの旨味を楽しんで下さい。</p> 				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) 絹揚げと豚肉の炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え りんご	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜となめこの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)いりこ風味
昼					ねぎとろ丼 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとハムの炒め物 おくらのとろろ和え 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(大根・わかめ)
お					マロンブラン	手作りカフェマドレーヌ	手作り黒糖水ようかん
夕					御飯 肉じゃが(豚肉) かにシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(しいたけ・人参)	御飯 ホキのピカタ(マスタードタルソース) 冬瓜のえびくず煮 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て ヨーグルト	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 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(もやし・しろな)	御飯 ホッケのグリル ブロッコリーとかまぼこのハンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 豚肉の香味炒め コールスローサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーといんげんのアイランドドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ふかしじゃがいも(ウインナー) 大根とピーマンの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)
昼	秋の恵みカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) 切干大根と鶏肉の煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・玉ねぎ)	ちらし寿司 里芋と鶏肉の煮物 うまい菜と油揚げの和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 白身魚のグリル(和風あん) 金平ごぼう 味噌汁(えのき・なめこ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 アスパラと油揚げの和え物 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 油淋鶏(ユリチー)(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(白菜・人参)
お	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	ファンシーケーキ	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りおしるこ(あられ)	手作りガレット(りんごジャム)	かぼちゃプリン(ホイップクリーム添え)
夕	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 黒豆がんもの煮物 もやしとアスパラの塩麴ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 千草蒸し チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(あさり・わかめ) 手作りぶどうゼリー	御飯 鶏肉の塩焼き 卵の花 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(白菜・ニラ)いりこ風味	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 フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	御飯 さわらのごま味噌焼き ひじきとしいたけの煮物 スパゲティーサラダ すまし汁(チンゲン菜・かまぼこ)