

常食(御飯食) 献立だより 2021年11月 ◇①◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝A | 御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜と絹揚げの和え物 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 つみれ揚げの煮物(白身魚) 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) | 御飯 もやしとベーコンのソテー ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) | 御飯 メヌケの生姜煮 白菜と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・人参)白味噌仕立て | 青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 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) |
| 昼 | 御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜とかまぼこの酢の物 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(油揚げ・わかめ) | 御飯 ポークチャップ 一口がんもの煮物 うまい菜と人参のピーナツ和え コンソメスープ(セロリ・コーン) | 高菜めし[熊本県郷土料理] さばの西京焼き 冬瓜の煮物 キャベツとアスパラの紅葉ドレサラダ すまし汁(豆腐) | お好み焼き(いか・えび) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(さつまいも・しめじ) マンゴー缶 | 御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草の真砂和え 味噌汁(もやし・大根葉) | 御飯 かれないの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜とカニカマの甘酢和え すまし汁(ソーマン) |
| お | バウムクーヘン | カルケットサンド(ごま) チョコリエール | 手作り酒まんじゅう | 手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) | 手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) | クリームコンフェ | 手作り黒ごま水ようかん |
| 夕 | 御飯 三色稲荷の炊き合わせ ブロッコリーとベーコンのソテー 味噌汁(鶏肉・キャベツ・ごぼう) さくら漬け | 御飯 牛皿 卵ふくさ焼き もやしとピーマンのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) | 御飯 白身魚のピカタ(中濃ソース) 大豆と小えびの煮物 味噌汁(キャベツ・平天) オレンジ | 御飯 ハンバーグ(おろしソース) 里芋とふきの煮物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ) | 御飯 豚肉のブルコキ風/ミニオムレツ(チーズ) ごぼうと油揚げの炒め煮 大根とパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ) | 御飯 赤魚の焼き浸し 大根と人参の金平 いんげんの塩麴ドレ和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) | 御飯 八宝菜 じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 杏仁豆腐(あんずソース) |
| 日付 | 8 | 9 | 10 | | | | |
| 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ハンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) | 御飯 千草焼き アスパラと平天のピーナツドレサラダ 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白和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) | <p>11月4日(木)昼食 『高菜めし』 [熊本県郷土料理]</p>  <p>高菜めしは、熊本県で阿蘇高菜を使用する代表的な郷土料理で、一般家庭でも昔からよく食べられています。油で炒めた高菜漬けを白い御飯に混ぜ合わせます。醤油とごまの香りが食欲をそそる逸品です。ナリコマオリジナルの高菜めしをご賞味下さい。</p> | | | |
| 昼 | 御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ) | きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのマヨサラダ | 大豆と鶏肉のキーマカレー ブロッコリーとツナの塩レモンドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶) | | | | |
| お | 手作りみたらし餅(やわらか餅) | 手作りあんシュー(栗あん) | クッキー 紅茶 | | | | |
| 夕 | 御飯 白身魚の揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)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)白味噌仕立て ヨーグルト(いちごソース) | 御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 もやしとねぎの酢味噌和え すまし汁(白菜・小松菜) | | | | |



常食(御飯食) 献立だより 2021年11月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|----|---|---|---|--|--|--|---|--|
| 日付 | | | | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 朝A | 11月11日(木)夕食 『寄せ鍋』  | 11月17日(水)昼食 『いとこ煮』 [富山県郷土料理]  | | 御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・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 様々な材料を“寄せ”合わせて作る鍋であることから“寄せ鍋”と呼ばれるようになったといわれています。地域や家庭によって具材や味付けなど異なり、バラエティー豊富な鍋の王道です。これから寒くなりますので寄せ鍋をお召し上がりいただき温まって下さい。 | 豊富な野菜に小豆を加え、醤油で味付けをしたものが、富山県の郷土料理のいとこ煮です。材料となる根菜類が“いとこのような関係だ”ということから、その名が付いたそうです。いとこ煮に欠かせないのが小豆の存在です。日本各地で作られているいとこ煮にも小豆が入るといふ共通点があります。 | 御飯 ホキのグリル(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー チンゲン菜とかまぼこの和え物 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味 | 鶏そぼろと卵の二色丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) フルーツ(バナナ・みかん缶) | 御飯 豚肉と里芋の煮込み 豆腐の味噌ダレかけ 胡瓜のごま酢和え すまし汁(おくら・花麩) | 御飯 さばの香味焼き ふるふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(もやし・わかめ) はちみつねり梅 |
| | | | お | 手作り黒糖まんじゅう(白あん) | 手作りスイートポテト | 手作りおしるこ(あられ) | レモンかすてら | |
| | | | 夕 | 御飯 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 胡瓜の柚香漬け | 御飯 ホッケの塩麹焼き 黒豆がんもの煮物 キャベツとハムのごまドレサラダ 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 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) | 御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう) | |
| 日付 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 朝A | 御飯 磯巻き卵 カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) | 御飯 白菜とウインナーの豆乳煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)いりこ風味 | 御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとピーマンの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) | 御飯 ホッケのグリル キャベツとアスパラの塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) | 御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのパンパントレサラダ 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 りんご | 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 | 塩ラーメン 絹揚げと豚肉の炒め煮 いんげんとコーンのピーナッツドレサラダ | 御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(里芋・玉ねぎ) マンゴー缶 | 御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) いとこ煮[富山県郷土料理] スパゲティーサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ) | 御飯 鶏チリ 白菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(もやし・しろな) 洋なし缶のオレンジジュレ | ちらし寿司 絹揚げと人参の煮物 しろなとなめこの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) 味噌汁(もやし・じゃがいも) | 御飯 焼き肉風炒め 千草焼き キャベツとツナの塩麹ドレサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも) | 豚肉の生姜丼 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草のピリ辛和え すまし汁(キャベツ・かまぼこ) |
| お | 手作りパウンドケーキ | ふんわり名人チーズ餅 | 手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) | 原宿ドッグミニ(コアバナ) | 手作りあんシュー(こしあん) | 手作りオレンジシフォンカップケーキ | 手作りぜんざい(もち麩) | |
| 夕 | 御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごまドレ和え 味噌汁(さつまいも・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塩ポン和え 味噌汁(白菜・じゃがいも) | 御飯 枝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) かにシューマイ 味噌汁(キャベツ・ニラ)麦白味噌仕立て 色寒天(白桃缶添え) | 御飯 さわらの煮付け 金平ごぼう 大根と人参の柚子生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・油揚げ) | 御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) 大豆煮 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ) | |

常食(御飯食) 献立だより 2021年11月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 日付 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝A | 御飯 かみつみれの煮物 いんげんとしめじのごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) | 御飯 カリフラワーとウインナーのカレーソテー うまい菜とちくわのミルク和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)白味噌仕立て | 御飯 洋風だし巻き卵 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根・人参) | 御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) | 御飯 千草焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) | 御飯 ホッケの塩焼き ほうれん草のパンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・白ねぎ) | 御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとなめこの香味和え 味噌汁(しろな・人参) |
| | 御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え かきたま汁 | 御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 筍と油揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) | さつまいも御飯 さんまの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) | 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん れんこんと昆布の煮物 マンゴー缶 | 御飯 赤魚の西京焼き 里芋と豚肉の煮物 すまし汁(筍・わかめ) きざみ高菜 | 御飯 ポークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え フルーツ(パイン缶・白桃缶) | 御飯 白身魚の香草パン粉焼き <small>(きのこソース)</small> 大豆と鶏肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) |
| お | ととやき(いちごクリーム) | 雅桃山 上新あん | 手作りガレット(りんごジャム) | 手作りカフェマドレーヌ | ファンシーケーキ | 手作り柿ミックスゼリー | 手作りきなこソフトマフィン |
| 夕 | 御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と小えびの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・バナナ) | 御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) もやしと豚肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) | 御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 赤だし(白ねぎ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース) | 御飯 かれいの山椒煮 しろなと豚肉のソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(豆腐・おくら)いりこ風味 | 御飯 鶏肉のトマト煮込み いんげんとツナのソテー 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(もやし・油揚げ) | 御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜の昆布和え | 御飯 肉団子の野菜あんかけ 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 ミルク寒天(いちごソース) |
| | 日付 | 29 | 30 | | | | |
| 朝A | 御飯 シイラの野菜ソース ブロッコリーと人参のバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・絹揚げ) | 御飯 プレーンオムレツ(ケチャップソース) カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 味噌汁(えのき・なめこ) | <p>11月24日(水)昼食 『さつまいも御飯』</p>  <p>この時期旬を迎えるさつまいもは甘みが強く、料理やお菓子に使ってもとっても美味しいです。今回は季節の料理として毎年ご好評いただいているさつまいも御飯をお出しします。もちもちの御飯に塩気を効かせてさつまいもの甘みや旨味を最大限に生かしました。この時期限定のさつまいも御飯を楽しみ下さい。</p> | | <p>11月25日(木)昼食 『あんかけ卵とじうどん』</p>  <p>ふわとろ卵がおいしい！あんかけ卵とじうどんが登場します。これからの時期にぴったりの料理です。あんかけのトロみが麺に絡み、温かさとお汁の旨味が感じられます。卵の彩も鮮やかで見た目からも楽しんで頂けます。いつものうどんとの違いを感じながらお召し上がり下さい。</p> | | |
| | 御飯 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 | 御飯 豚肉の香味炒め えびシューマイ 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(かぼちゃ) | | | | | |
| お | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) | 手作りマドレーヌ | | | | | |
| 夕 | 御飯 鶏肉と里芋の煮込み 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) | 御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 白菜と大根葉の梅和え 味噌汁(じゃがいも・人参) | | | | | |

