

常食(御飯食) 献立だより 2021年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A 昼 お 夕			御飯 ポロニアソーセージ うまい菜とちくわのお浸し 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 メヌケの焼き浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味	御飯 だし巻き卵 白菜とニラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天のピーナッツドレサラダ 金時豆煮	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アイランドドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)
		御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 絹揚げと昆布の煮物 味噌汁(玉ねぎ・しろな) みかん	御飯 高野豆腐の炊き合わせ れんこんとちりめんの金平 アスパラとパプリカの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 切干大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) ごぼうと油揚げの煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき)白味噌仕立て	中華丼 枝豆がんもの煮物 味噌汁(ほうれん草・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	
		ミニ今川焼き(クリーム)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	
		御飯 さばの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーとしめじの和風ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 大根と豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 かれの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の塩ごまダレ和え 豚汁(豚肉・しいたけ・油揚げ)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 さけの西京焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツとなめこの和え物 とろろ汁	
日付	6	7	8	9	<p>12月9日(木)昼食 『ばら寿司』 [香川県郷土料理]</p> <p>香川県のばら寿司は、酢飯に季節の野菜など細かく煮た具を混ぜ合わせたもので、ハレの日に食べる郷土料理です。ばら寿司は香川県だけでなく、岡山県や京都府にもあるそうですが、地域によって内容が異なるそうです。ナリコマオリジナルのばら寿司をぜひお楽しみに。</p>		
朝A	御飯 たこつみれの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 磯巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 照り焼き肉団子 いんげんと平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)			
昼	御飯 白身魚の揚げ浸し うまい菜と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 赤だし(白菜・小松菜)	味噌ラーメン 絹揚げの煮物 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ばら寿司[香川県郷土料理] たこふくさ焼き 大根とちりめんの香味ダレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)			
お	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	クリームコンフェ	レモンかすてら	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)			
夕	御飯 牛皿 卵の花 もやしとアスパラの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)	御飯 いわしの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとささみのレモンドレサラダ 味噌かきたま汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ニラ) オレンジ			

常食(御飯食) 献立だより 2021年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					10	11	12		
朝A	12月22日(水) 昼食 『かぼちゃの含め煮』 冬至 		12月25日(土) 昼食 『オムライス・エビフライ・ 洋風お浸し・コンソメスープ』 クリスマス  ※写真はイメージです。				御飯 ホッケの塩麴焼き ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 アスパラとウインナーのソテー カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・あさり)
	冬至は、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間も最も短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べるのは風邪を引かない、金運を祈願するという意味があるそうです。まだまだ寒い日が続きますが、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて元気をつけて風邪を引かないようにしてくださいね。		クリスマスはイエス・キリストの誕生をお祝いする日で、日本でも年々大規模なイベントとしてお祝いされています。クリスマスをお食事で楽しんで頂くためにクリスマスらしいメニューをご用意しました。彩も注目していただきながらお召し上がり下さい。				御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とかまぼこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 豚大根 しろなとツナの炒め物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とろろ・巻麩)	御飯 さんまの山椒煮 肉金平(豚肉) 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(大根・えのき)
							手作りスイートポテト	手作り水ようかん	バウムクーヘン
							御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て はちみつねり梅	御飯 ホキの香草パン粉焼き(レモンタルソース) 筍と鶏肉の煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 里芋と平天の煮物 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て のり佃煮
日付	13	14	15	16	17	18	19		
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ほうれん草とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(わかめ・人参)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツといんげんのアイランドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 豚肉の筑前煮風 アスパラと油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天のピーナツドレサラダ 味噌汁(さつまいも・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 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	あさり雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とえのきのミルク和え りんご	御飯 かにつみれの煮物 カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)		
昼	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとしめじの塩レモンレサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	鶏そぼろと卵の二色丼 大根とツナの煮物 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 さけの柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 白菜と大根葉の梅かつお和え 味噌汁(あさり・人参)	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー カリフラワーとピーマンのごまドレサラダ	炊き込み御飯 赤魚のあんかけ チンゲン菜とかんぴょうの煮浸し 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 枝豆とベーコンの塩バターソテー もやしと人参のピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) さつまいもと鶏肉の煮物 キャベツとハムの塩レモンレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)		
お	ミニ羊甘ロール	ふんわり名人チーズ餅	手作りきなこソフトマフィン	ファンシーケーキ	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りプリン(カラメルソース)		
夕	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 白菜と小えびの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さばの西京焼き 三色稻荷の煮物 チンゲン菜となめこの塩パン和え すまし汁(ソーメン)	御飯 おでん 小松菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ	御飯 さわらの照り焼き 卵の花 味噌汁(キャベツ・もやし) マンゴー缶	御飯 カツとじ れんこんとちくわの金平 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味 しば漬け	御飯 ホッケの塩焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティーサラダ 粕汁(豚肉・人参・油揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 コンソメスープ(セロリ・パプリカ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)		

常食(御飯食) 献立だより 2021年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 しろなとウインナーのソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 シイラのマスタード焼き うまい菜のピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)いりこ風味	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 カリフラワーとウインナーのカレーソテー アスパラと平天の白和え 味噌汁(大根・あさり)	御飯 大根と鶏肉の豆乳煮 ほうれん草としめじの香味和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(うまい菜・人参)白味噌仕立て	御飯 千草焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)
	ちらし寿司 れんこんと豚肉の金平 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	山菜きつねうどん キャベツと豚肉の炒め煮 ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 色寒天(マンゴー缶添え)	オムライス(野菜ソース) エビフライ(マスタードタルタルソース) ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ(セロリ・コーン)	御飯 赤魚の山椒焼き 柎尾煮(とがのおに) しろなとかまぼこの香味ドレ和え 味噌汁(白菜・ニラ)
お	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒ごまみたらし餅 <small>(やわらか餅)</small>	手作りぜんざい(もち麴)	ショコラブッセ	手作り酒まんじゅう	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りカフェマドレーヌ
夕	御飯 鶏肉の梅風味焼き じゃがいもと油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんのお浸し 味噌かきたま汁	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め/かにシューマイ 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいものサラダ 赤だし(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 白菜の梅和え すまし汁(おくら・花麴)	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 玉子豆腐 味噌汁(えのき・なめこ)	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 中華スープ(春雨)	御飯 さわらの香味焼き 絹揚げと人参の煮物 ねぎともやしの酢味噌和え フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) キャベツの塩麴ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)
	日付	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 ベーコンとじゃがいもの煮物 もやしとアスパラのりんごドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 だし巻き卵 キャベツとちくわの塩レモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 白菜とウインナーのクリーム煮 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 ホッケのグリル もやしと絹揚げの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・里芋)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>12月27日(月)昼食 『大根焚き』 [京都府郷土料理]</p>  <p>大根焚きは11月末から12月にかけて諸病封じ、健康増進を祈願するため京都の寺院で行われる年中行事で、現在では京の師走の風物詩となっています。大根は古くから心身の解毒作用や諸病除けに効くとされる食べ物で大根を煮たものを振舞います。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>12月31日(金)夕食 『晦日そば(鶏南蛮)』 大晦日</p>  <p>鎌倉時代に貧しい人にそば餅を振舞ったところ、翌年から運が向いてきたことから年越しそばが始まったそうです。そばが細長いので長く細く生きられるように、切れやすいので一年の嫌なことを切り捨てるとい願いを込めて食べられていました。ぜひ、今年一年を振り返りながらお召し上がり下さい。</p> </div> </div>	
	夕	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 大根焚き[京都府郷土料理] 味噌汁(人参・しめじ) 高菜炒め	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き <small>(オーロラソース)</small> 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 鶏の唐揚げ うまい菜のじゃこ炒め やっこ(だし醤油) 味噌汁(人参・わかめ)		
お	シルベーナ	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	ココアワッフル	手作りガレット(りんごジャム)	手作り紅茶パウンドケーキ		
夕	御飯 あじの生姜煮 金平ごぼう とろろのゆかり和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)いりこ風味	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 切干大根と小えびの煮物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 常夜鍋 もやしとツナの炒め物 昆布佃煮	御飯 さわらの焼き浸し 大豆煮 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 白菜の浅漬け風	晦日そば(鶏南蛮) 大根と豚肉の炒め物 みかん		