

常食(御飯食) 献立だより 2022年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付						1	2	
朝A 昼 お 夕	<p>《2022年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p>  <p>【盛り合わせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柚子生酢 ・かぼちの煮物 ・ほうれん草の白ごま和え ・紅白蒲鉾 ・棒だら煮 <p>～ 昼食 ～</p>  <p>【おせち料理】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・ほたて煮 ・数の子・寿高野の煮物 ・伊達巻き・絵馬蒲鉾 ・花三色・カニカマ ・お煮しめ(六角里芋煮・昆布巻き) ・黒豆煮・若桃の甘露煮 ・栗きんとん 			<p>1月7日(金)朝食 『春の摘み草粥』</p>  <p>七草粥の時期になるとまだまだ寒いですが春の訪れを感じますね。七草粥は邪気を払い、万病を防ぐという素晴らしい習わしです。お粥なので消化も良く、野菜の解毒作用で体のリセットのきっかけを作ってくれます。寒い日に温まりながらナリコマオリジナルの摘み草粥をぜひ味わってみてください。</p>	<p>1月11日(火)昼食 『煮合い』 [茨城県郷土料理]</p>  <p>煮合いは茨城県水戸市の東部に位置する下市地方の郷土料理です。名前の由来は「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになったそうです。お祝いの席には欠かせない料理で、日持ちをさせるために酢を使うことが特徴的です。さっぱりとした味わいの煮合いをぜひご賞味ください。</p>	<p>御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p> <p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンのピーナツレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)</p>		
	<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (もち麩・小松菜・人参・しいたけ)</p> <p>寿まんじゅう 抹茶</p>	<p>初春のちらし寿司 お煮しめ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩) マンゴー缶</p> <p>手作り梅ようかん</p>	<p>御飯 ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・わかめ)</p> <p>御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)</p>					
	日付	3	4	5	6	7	8	9
	朝A	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわの白和え 味噌汁(筍・人参)	御飯 メヌケの煮付け 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・ごぼう)	御飯 ポロニアソーセージ 白菜と平天の香味和え 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	春の摘み草粥 磯巻き卵 いんげんのピーナツ和え とう六豆煮	御飯 たこつみれの煮物 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・もやし)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草としめじのピリ辛和え 味噌汁(平天・わかめ)
昼	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜のあっさり漬け	御飯 豚肉のバター醤油炒め 松風焼き キャベツの梅和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ビビンバ 白菜と小えびの煮物 中華スープ(ザーサイ・人参) 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 さんまの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め うまい菜としめじのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 かれの揚げ浸し 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め やっこ(醤油) 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 一口がんもの煮物 大根とカニカマのハンパントレサラダ 味噌汁(人参・白ねぎ)麦白味噌仕立て	
お	手作りきなこソフトマフィン	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	クリームコンフェ	手作りあんシュー(栗あん)	手作りプリン(カラメルソース)	手作りパウンドケーキ	
夕	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)いりこ風味	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなと人参の和え物 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大豆とちくわの煮物 味噌汁(とろろ・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 豚肉のブルコギ風/えびシューマイ さつまいもの煮物 キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・なめこ)いりこ風味	御飯 あじの山椒煮 ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲティーサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 肉じゃが(豚肉) カリフラワーとアスパラのソテー 味噌汁(キャベツ・大根葉) 洋なし缶のオレンジジュレ	

常食(御飯食) 献立だより 2022年1月 ◇②◇


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 ミートオムレツ いんげんの洋風お浸し 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとアスパラの塩麴トレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 シイラのマスタード焼き 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 だし巻き卵 キャベツの香味ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	きのこ雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナッツトレサラダ りんご	御飯 干草焼き 白菜とかまぼこの和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)
	御飯 さわらの西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 とんかつ(おろしあん) 煮合い[茨城県郷土料理] 赤だし(白菜・人参) マンゴー缶	海鮮焼きそば 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め 三色稲荷の煮物 アスパラとパプリカのバジルトレサラダ 味噌汁(おくら・巻麴)	御飯 さばの味噌煮 白菜と豚肉のとろみ炒め すまし汁(ソーメン) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	赤飯 刺身盛り 里芋と平天の煮物 ほうれん草となめこの白和え 味噌汁(あさり・白菜)白味噌仕立て	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 大根と人参の生酢 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
お	ミニ今川焼き(クリーム)	手作りおしるこ(やわらか餅)	手作りスイートポテト	クッキー 紅茶	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	もみじまんじゅう	シルベーナ
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) さくら漬け	御飯 ホッケの塩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとしめじの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草とちくわの練りごま和え ミルクスープ(セロリ・ささみ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ うまい菜のじゃこ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 昆布佃煮	御飯 鶏肉のくわ焼き ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーの塩レモンドレ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 豚大根 豆腐の味噌ダレかけ マカロニサラダ かつお練り梅	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)
	日付	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 オレンジチキン チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)白味噌仕立て	御飯 もやしとウインナーのソテー ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) キャベツとえのきの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ホッケのグリル ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜のピーナッツ和え 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 カリフラワーとアスパラのアイランドトレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草のミルク和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)
	御飯 ハヤシライス キャベツとツナのソテー 抹茶ゼリー(洋なし缶添え)	御飯 さけの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め かにシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	御飯 稲荷寿司 あんかけにゅうめん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしといんげんの和え物	御飯 お好み焼き(豚肉) 大豆煮 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・ニラ)	御飯 クリームシチュー しろなと豚肉のソテー フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(とろろ・花麴) きざみ高菜
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りマドレーヌ	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	ファンシーケーキ	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作り水ようかん
夕	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう)	御飯 おでん うまい菜と豚肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐	御飯 かれないの味噌粕煮 金平ごぼう アスパラとちくわのレモンドレサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 鶏チリ キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(大根葉・あさり)いりこ風味 オレンジ	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーとコーンの香味ドレ和え 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツとちくわの塩麴トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)

常食(御飯食) 献立だより 2022年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 照り焼き風肉団子 いんげんとかまぼこのハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜となめこのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 ホツケの塩麴焼き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(えのき・人参)麦白味噌仕立て	御飯 カリフラワーとウインナーのソテー アスパラとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの香味ドレスサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て	白菜雑炊 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレスサラダ ちりめん山椒	御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)
昼	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(もやし・大根葉)いりこ風味 ヨーグルト	ちらし寿司 さつまいもと鶏肉の煮物 チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(おくら・巻麴)	衣笠井[京都府郷土料理] ごぼうと豚肉の煮物 キャベツとパプリカのりんごドレスサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ポークカレー もやしとツナの和風ドレ和え マンゴー缶	御飯 さわらの柚庵焼き 大豆とちくわの煮物 玉子豆腐 味噌汁(大根・人参)	御飯 鶏肉のトマト煮込み もやしと焼き豚の炒め物 キャベツのピーナツドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)
お	手作りカフェマドレーヌ	手作りぜんざい(もち麴)	手作りガレット(りんごジャム)	バウムクーヘン	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作りオレンジシフォンカップケーキ
夕	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツと油揚げの塩ポン和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 豚肉ともやしのオイスター炒め やっこ(だし醤油) ブロッコリーのバジルドレスサラダ 中華スープ(ザーサイ・セロリ)	御飯 豆乳鍋 れんこんと豚肉の金平 手作りアセロラゼリー	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 白身魚のソテー(レモンタルソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(里芋・あさり) ミルク寒天(いちごソース)	御飯 黒豆がんもの炊き合せ 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの梅和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
日付	31						

朝A	御飯 たこつみれの煮物 アスパラと油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(白菜・しいたけ)
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根と人参のハンパンドレサラダ 味噌汁(ソーメン)
お	手作りミルクまんじゅう(クリーム)
夕	御飯 焼き肉風炒め 千草焼き とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)


1月14日(金)朝食
『大豆ミートハンバーグ』
(野菜ソース)



※写真はイメージです


大豆ミートはお肉を一切使用しない植物性の食材として注目されています。タンパク質や食物繊維が多く含まれ、整腸作用の効果もあるそうです。今回は大豆ミートを使用したハンバーグが新商品として登場します。トマトベースの野菜ソースと合わせてお召し上がり下さい。

1月15日(土)昼食
『小正月』



小正月は元旦を大正月というのに対して読んだ名前で、忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。小正月には小豆を食べる習慣があるそうです。小豆の朱色には邪気を払う力があると言われており、小豆を食べることで1年の無病息災を願ったそうです。

1月27日(木)昼食
『衣笠井』
[京都府郷土料理]



京都の郷土料理である衣笠井は、油揚げとねぎを卵でとじにしたものをご飯に乗せた丼ぶりです。京都には衣笠山という山があり、雪景色の衣笠山に似ているからこの名が付いたそうです。シンプルな丼ぶりですが、出汁の旨味とふんわり卵が病みつきになります。

1月28日(金)朝食
『ハムチーズピカタ』



※写真はイメージです

ピカタは、イタリア料理に由来する西洋料理のひとつで、下味を付けたお肉に小麦粉をまぶし、溶き卵に絡めて焼いた料理の事です。卵を付けることでボリューム感も出ます。ハムとチーズの相性は抜群で朝食のメニューにぴったりです。お楽しみに。

