

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
朝A	5月2日(月)おやつ 『手作り抹茶わらび餅』 八十八夜 	5月5日(木)昼食 『子どもの日』 	5月8日(日)昼食 『母の日』 	5月8日(日)おやつ 『手作り福まんじゅう』 	5月16日(月)昼食 『味ぶかし』 [岩手県郷土料理] 		御飯 ポテトミンチ巻き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
昼	八十八夜は雑節のひとつで、立春を起算日として88日目に当たります。ちょうどこの頃に新茶が収穫されます。一番茶は栄養価が高いので八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできるなどの言い伝えがあるそうです。そんな願いを込めて抹茶を使ったわらび餅をお召し上がり下さい。	子どもの日は男の子のお祝いのイメージが強いですが、子どもの幸福をはかるとともに、母への感謝をする日だそうです。こどもの日のメニューにはかしわもちをお出しします。柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、そこに子孫繁栄や家の存続の願いを込めて、端午の節句に食べられるようになったと言われています。	母の日は毎年5月の第2日曜日です。母の日にはカーネーションを贈るところが習慣化されています。お母さんに感謝を伝える大切な日ですね。そんな母の日にはお祝いの席には欠かせない赤飯と人気の高いお刺身の組み合わせでお召し上がり下さい。	白あんをピンク色の生地で包んだ福まんじゅうが新商品として登場します。あっさりとした白あんとふっくらとした生地の相性は抜群です。見た目も可愛らしく、母の日のようなハレの日のメニューにぴったりです。ぜひお楽しみに。	昔から受け継がれている味ぶかしは岩手県の郷土料理です。旬の食材を使った炊き込みおこわで端午の節句やお祝いの席で食されています。季節や家庭ごとに具材が異なり、1年を通して様々な味わいを楽しめるメニューです。ナリコマオリジナルの味ぶかしはもち米を使用せず、炊き込みご飯風に仕上げました。		御飯 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とちりめんの香味ダレ和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ)	
お								クリームコンフェ
夕								御飯 かわいいの鳴門煮 キャベツとしめじの炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(筍・油揚げ)
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 レモンチキン しろなと平天の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 ポロニアソーセージ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味	御飯 チキンピカタ 白菜と平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)白味噌仕立て	青菜雑炊(ほうれん草) 山芋の鶏そぼろ煮 コールスローサラダ とう六豆煮	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)麦白味噌仕立て	
昼	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(もずく)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 里芋と人参の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルソース) コンソメスープ(セロリ・コーン) 手作りメロンゼリー	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 銀ひらすの香味焼き 切干大根とちくわの煮物 いんげんのおからサラダ 味噌かきたま汁	赤飯 刺身盛り ごぼうと平天の味噌煮 しろなと油揚げのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	
お	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え)	手作りパウンドケーキ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	かしわもち	おにぎりせんべい 冷やし飴	ショコラブッセ	手作り福まんじゅう(白あん)	
夕	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 赤だし(玉ねぎ・大根) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 牛皿 千草蒸し おくらのとろろ和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)	御飯 さばの西京焼き ほうれん草と鶏肉のソテー 冷やし冬瓜 すまし汁(豆腐)	御飯 鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 いんげんとかまぼこのピーナッツ和え さくら漬け	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大豆煮 大根とハムのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと豚肉の金平 小松菜となめこの塩ポン和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 八宝菜 ツナじゃが 昆布佃煮 杏仁豆腐(あんずソース)	

常食(御飯食) 献立だより 2022年5月 ◇②◇


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) 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 ホッケの塩麹焼き アスパラと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 おさかなと野菜のステーキ マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜となめこのおから和え 味噌汁(大根・人参)	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(絹揚げ・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) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 海鮮豆腐ステーキ ブロッコリーの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	御飯 牛肉のオイスター炒め/たこふくさ焼き 大根と鶏肉の塩煮 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 大根とツナの香味ドレサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麹ドレ和え フルーツ(白桃缶・みかん缶)	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 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	親子丼 ごぼうと油揚げの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 豚肉と里芋の煮込み 豆腐の梅ダレかけ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) もずく酢 味噌かきたま汁
お	ととやき(いちごクリーム)	手作りやわらか餅(よもぎソース)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りカフェマドレーヌ	ミニ羊甘ロール	ファンシーケーキ
夕	御飯 さわらの若狭焼き 卯の花 白菜の梅和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げとふきの煮物 豚汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう) マンゴー缶	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 もやしとピーマンの和え物 味噌汁(白菜・小松菜)	御飯 回鍋肉 かにシューマイ ブロッコリーとささみのりんごドレ和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ)	御飯 赤魚の焼き浸し 黒豆がんと煮物 カリフラワーといんげんのパンパントレサラダ 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 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 牛肉の野菜炒め 大根とちくわの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ミルク寒天(いちごソース)
	日付	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)いりこ風味	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとニラの塩麹ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・絹揚げ)	御飯 ホッケのグリル キャベツの白ごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 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 しろなとベーコンのソテー マカロニサラダ 金時豆煮	御飯 ミートオムレツ 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
	御飯 味ぶかし[岩手県郷土料理] 鶏肉のさっぱり煮 いんげんとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(里芋・しめじ) きざみ高菜	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ すまし汁(人参・わかめ)	御飯 鶏チリ 白菜とちりめんの煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(とろろ昆布・花麩)	ちらし寿司 絹揚げと鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(キャベツ・大根)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚のピカタ(マイルドソース) 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(ほうれん草・もやし)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) 大豆煮 大根の塩ポン和え 味噌汁(里芋・しいたけ)
お	手作りおしるこ(あられ)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	バウムクーヘン	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作りぶどうゼリー
夕	御飯 さけの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの香味ダレ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 さわらの香味焼き キャベツとベーコンのソテー 玉子どうふ 味噌汁(ソーメン)	御飯 牛肉のピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 小松菜としいたけの梅かつお和え 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 枝豆がんと炊き合わせ 大根と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て オレンジ	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 味噌汁(しめじ・わかめ) 白菜の浅漬け風	御飯 クリームチキン ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)

常食(御飯食) 献立だより 2022年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーとしめじのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜とかまぼこのミルク和え 味噌汁(キャベツ・人参)白味噌仕立て	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・人参)
昼	御飯 ハンバーグ(ドミソース) れんこんとちりめんの金平 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	深川飯[東京都郷土料理] 鶏肉の塩麴蒸し 筍と平天の煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 さわらの鳴門煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの塩ごまダレ和え 赤だし(里芋・白ねぎ)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 白菜と豚肉の煮物 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 ホッケの塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 小松菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(筍・大根葉)	ポークカレー キャベツとピーマンの香味ドレ和え 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 手作り味噌付きごま豆腐 白菜といんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
お	レモンかすてら	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麴)	手作りスイートポテト	手作り黒糖水ようかん	手作りマドレーヌ
夕	御飯 さばの味噌煮 卯の花 胡瓜とかまぼこの酢の物 かきたま汁	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) 鶏肉とひじきの炒め煮 もやしの和え物 中華スープ(ザーサイ・ニラ)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 大根とコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さけの南部焼き ほうれん草と平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーのおから和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜のごま酢和え	御飯 肉団子の和風あんかけ チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)
日付	30	31					


朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	御飯 千草焼き カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)
昼	ねぎとろ丼 大豆煮 味噌汁(白菜・平天)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 鶏大根 やっこ(大葉味噌ダレ) ほうれん草とちくわの和風ドレ和え とろろ汁
お	手作り酒まんじゅう	手作りアセロラゼリー
夕	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 小松菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜としいたけの香味ダレ和え 味噌汁(白ねぎ・人参)

5月20日(金)おやつ
『手作りよもぎまんじゅう』



よもぎまんじゅうは、まんじゅうの皮によもぎの葉を練りこんで餡をくるんだ和菓子です。スーパーでは年中販売されていますが、練りこまれるよもぎの葉は、3月から5月にかけて収穫される春の若葉なのでこの時期にぴったりの和菓子です。よもぎの葉の香りを楽しみながらお召し上がり下さい。

5月24日(火)昼食
『深川飯』
[東京都郷土料理]



深川飯はねぎとあさりを味噌で煮込んでご飯にかけたものです。東京の深川は、江戸時代には漁師の町として栄え、江戸前の魚介類や海苔などを捕る漁師たちが大勢いました。特にあさがたくさん捕れたので深川名物とされています。

