

常食(御飯食) 献立だより 2022年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付			1	2	3	4	5	
朝A			御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根とアスパラのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	青菜雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の塩ごま和え はちみつねり梅	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味	
		昼	御飯 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め おくらのおろし和え 味噌汁(しめじ・油揚げ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻麩)	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 白身魚の揚げ浸し ひじき大豆 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース)	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(里芋・ごぼう) 洋なし缶のはちみつジュレ	
		お	手作りあんシュー(栗あん)	クリームコンフェ	ミニたい焼き(あんこ)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りみたらし餅(やわらか餅)	
		夕	御飯 メンチカツ(マスタードタルタルソース) 高野豆腐のサイコロ煮 コンソメスープ(小松菜・コーン) マンゴー缶	御飯 さわらの香味焼き 筍と豚肉の煮物 キャベツとコーンの塩ポン和え 赤だし(豆腐)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根葉・平天) 白菜のあっさり漬け	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとウインナーの炒め物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 しろなのパンバンドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	
日付	6	7	8	9				
朝A	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしといんげんの麴ナムル和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 ホッケのグリル 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)				
	昼	御飯 牛皿 いかふくさ焼き キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・かまぼこ)いりこ風味	野菜かき揚げそば ごぼうと鶏肉の炒り煮 小松菜の豆乳和え				御飯 さばの塩焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(パイン缶・みかん缶)
	お	バウムクーヘン	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ココアワッフル				手作りももゼリー
	夕	御飯 あじの若狭焼き 白菜と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉のソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩)				御飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのりんごドレ和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)

常食(御飯食) 献立だより 2022年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	6月13日(月)昼食 『あじさい寿司』 	6月15日(水)昼食 『イナムドゥチ』 [沖縄県郷土料理] 	6月16日(木)昼食 『新生姜御飯』 	6月19日(日)昼食 『父の日』 	御飯 たこつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 磯巻き卵 もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	梅雨の季節になるとにあじさいがきれいに咲き始めます。あじさい寿司はナリコマで長い間ご好評いただいているメニューで、今年も登場します。しば漬けの食感や味付けのアクセントも加わり、見た目だけでなく食感や風味も楽しんでいただけます。季節を感じながらぜひご賞味下さい。	イナムドゥチは短冊に切った具沢山の材料を味噌で仕上げる汁物で、沖縄県の郷土料理です。イナは猪、ムドゥチはもどきという意味です。昔は猪を使っていましたが、現在では猪の代わりに豚肉が使われています。お祝いの席でも食べられている縁起の良い料理です。	新生姜は、生姜に比べて水分量が多く、辛みが少ないのが特徴です。今から旬を迎える新生姜を使った御飯はこの時期しか味わえません。シンプルな御飯ですが、口の中に入れると広がる香り、シャキシャキな食感はやみつきになること間違いなしです！	父の日は毎年6月の第3日曜日にお祝いされています。日頃の感謝を伝える大切な日ですね。アメリカ発祥の母の日が出来たことがきっかけで父の日がないのはおかしいと嘆願した人がおりできたそうです。父の日のメニューは縁起の良い赤飯と人気の高いお刺身を用意しました。ぜひお楽しみに。	鶏そぼろと卵の二色丼 白菜といかの塩煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) しろなと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 冷やし冬瓜 味噌汁(チンゲン菜・あさり)いりこ風味 マンゴー缶
	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	御飯 さわらの煮付け なすの味噌炒め 胡瓜とかまぼこの甘酢和え とろろ汁	御飯 豚大根 キャベツとツナのソテー 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんと平天のミルク和え 味噌汁(人参・しめじ)	
	日付	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 鶏つみれ 白菜となめこの香味和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 おさかなと野菜のステーキ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(えのき・しめじ)いりこ風味	御飯 ミートオムレツ 大根と大根葉のピーナッツドレサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)	御飯 大根雑炊 筑前煮 ほうれん草とかまぼこの麺ナムル和え ちりめん山椒	御飯 ポロニアソーセージ 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・油揚げ)
	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ ブロッコリーとかまぼこのパズルドレサラダ	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	醤油ラーメン キャベツとツナの炒め物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ	御飯 カツとじ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	赤飯 刺身盛り なすの揚げ浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(パイン缶・白桃缶)
	ミニ羊甘ロール	ファンシーケーキ	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	クッキー 紅茶	あゆ菓子
	御飯 豚肉の生姜炒め えびシューマイ 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・しいたけ)	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 一口がんもの煮物 うまい菜とえのきのお浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ほうれん草とツナのソテー 味噌汁(じゃがいも・もやし) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 メバルの照り煮 豚肉とパプリカの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 肉じゃが(牛肉) れんこんとちくわの炒め生酢 やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 白花豆と豚肉の中華炒め すまし汁(筍・わかめ) 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え のり佃煮

常食(御飯食) 献立だより 2022年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 いわしつみれの煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)白味噌仕立て	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・里芋)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チキンピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 かにつみれの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)
	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 卵の花 ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 ホキのグリル(和風あん) 大豆煮 赤だし(じゃがいも・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴焼き ごぼうと平天の煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) うまい菜と鶏肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(絹揚げ・人参)麦白味噌仕立て	ポークカレー キャベツとツナの香味ドレサラダ 手作りすいかゼリー	肉うどん 大根とちりめんの炒め物 胡瓜の昆布和え	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げとしいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(白ねぎ・人参)
	手作りオレンジシフォンカップケーキ	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)	手作りきなこソフトマフィン	ワッフル	手作り酒まんじゅう	手作りカフェマドレーヌ
夕	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め たこふくさ焼き さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 さんまの生姜煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜とちくわのゆかり和え 味噌かきたま汁	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	御飯 白身魚の揚げ浸し ブロッコリーとベーコンのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根と油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)
	日付	27	28	29	30		
	朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 ホッケの塩麴焼き アスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・絹揚げ)白味噌仕立て	御飯 だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)いりこ風味	<p>6月20日(月)昼食 『チキン南蛮』 [宮崎県郷土料理]</p>  <p>チキン南蛮は、揚げた鶏肉を南蛮酢に漬け、タルタルソースをかけたもので、宮崎県の郷土料理です。発祥の地は宮崎県ですが、今では各地域でも見かけるようになり、全国的に食われています。甘酸っぱい南蛮タレでご飯が進みます。ぜひお楽しみに。</p> <p>6月30日(木)おやつ 『手作りわらび餅』</p>  <p>6月30日は、夏越の祓(夏越しのはらえ)とよばれる神事が各地の神社で行われる日です。無病息災を祈願しながら大きな茅の輪をくぐります。小豆の赤い色が邪気を祓うとされ、京都を中心にこの日に食べる習慣があります。ナリコマの夏越の祓はわらび餅に小倉あんをトッピングしました。</p>	
御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ		ちらし寿司 里芋と豚肉の味噌煮 ブロッコリーと平天の和え物 すまし汁(キャベツ・大根葉)	御飯 豚肉のごま醤油炒め/ミニオムレツ 大豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)			
手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)		レモンかすてら	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りわらび餅(小倉あん添え)			
夕	御飯 さばの鳴門煮 金平ごぼう とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大根とちくわの煮物 味噌汁(なす) 高菜炒め	御飯 銀ひらすのソテー(コンソメソース) もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)			