

常食(御飯食) 献立だより 2022年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 たこつみれの煮物 アスパラと油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(白菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 ポロニアソーセージ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) ブロッコリーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・えのき)	御飯 ホッケの塩麩焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 磯巻き卵 いんげんとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)
	御飯 焼き肉風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さばの塩焼き なすの揚げ浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	ぶっかけうどん 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草のハンパントレサラダ	サラダ寿司 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(大根葉・あさり) マンゴー缶	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 しろなの真砂和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 牛皿 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め やっこ(だし醤油) 味噌汁(ほうれん草・もやし)
お	おにぎりせんべい グリーンティー	ファンシーケーキ	手作りぜんざい(もち麩)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りミルクプリン(いちごソース)
夕	御飯 銀ひらすの香草パン粉焼き(コンソメソース) 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 チーズメンチカツ(濃厚ソース) ごぼうとちくわの煮物 もやしとちりめんの和え物 コンソメスープ(小松菜・コーン)	御飯 さわらの山椒煮 小松菜と焼き豚の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 レモンチキン 大根と豚肉の金平 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーのミルク和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) しば漬け	御飯 赤魚の焼き浸し 切干大根と豚肉の煮物 カリフラワーとささみのごまドレサラダ 味噌汁(あさり・人参)
	日付	8	9	10			
朝A	御飯 千草焼き 白菜と平天の香味和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 だし巻き卵 うまい菜のおから和え 味噌汁(もやし・平天)	<p>8月5日(金)昼食 『サラダ寿司』</p>  <p>毎年ご好評いただいているサラダ寿司がリニューアルして登場します。ピンク・黄色・緑と色鮮やかな彩で楽しませてくれますが、ピンクのみようが漬けをハムのカットに変更しました。</p>			
	夕	御飯 豚肉の野菜炒め/いかふくさ焼き とう六豆煮 ブロッコリーとちりめんの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ホキのグリル(オーロラソース) れんこんと油揚げの煮物 大根とちくわのピリ辛和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て				
お	手作りきなこソフトマフィン	ミニたい焼き(あんこ)	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)				
夕	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 銀ひらすの塩焼き 大豆煮 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 豚汁(豚肉・里芋・しいたけ)				



常食(御飯食) 献立だより 2022年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付				11	12	13	14				
朝A	8月11日(木)昼食 『ひやじる』 [山形県郷土料理] 	8月14日(日)昼食 『精進の炊き合せ (黒豆がんも)』 お盆 	8月15日(月)昼食 『冷やし中華』 	御飯 チキンピカタ いんげんのアイランドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)麦白味噌仕立て	御飯 かにつみれの煮物 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	白菜雑炊 小松菜とベーコンのソテー 大根と油揚げのごまドレサラダ 金時豆煮	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとパプリカのレモンレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)				
				ひやじると聞くと汁物を想像する方もいらっしゃると思いますが、季節の野菜と冷たいだし汁を合わせて仕上げるお浸し料理です。山形県米沢市の郷土料理で、年間を通して食されており、四季折々の野菜を使っています。昔は贅沢な食べ物でしたが、今は家庭料理として食べ継がれています。	お盆とは古くから日本に伝わっていた祖先の霊に感謝し、霊を供養する日本独特の行事です。田舎では親族が集まって皆で精進料理をいただくのが一般的でした。旬の食材を使ったナリコマの精進煮を食べて皆さんのご先祖様に感謝を示しましょう。	冷やし中華は日本で生まれた料理で、元祖は宮城県仙台市にある中華料理店が発祥と言われています。昭和12年頃に誕生した冷やし中華ですが、全国的に広がったのは戦後だそうです。今回の冷やし中華は醤油ベースでさっぱりお召し上がりいただけます。程よい酸味で食欲増進間違いなしです。お楽しみに。	御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉のとろみ炒め ひやじる[山形県郷土料理] すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 もやしと豚肉の炒め物 アスパラと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 カツとじ ごぼうとふきの煮物 もずく酢 赤だし(しいたけ・なめこ)	御飯 精進の炊き合せ(黒豆がんも) 大根と人参の金平 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(白菜・もやし)	
				手作り水ようかん	手作りわらび餅(黒蜜)	手作りオレンジフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 さけのクリームソースかけ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
				日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) アスパラとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)白味噌仕立て	御飯 ホッケのグリル 大根と平天のバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) アスパラとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 磯巻き卵 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)				
	冷やし中華 チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 黄桃缶のピーチジュレ	ちらし寿司 里芋と豚肉の味噌煮 キャベツとピーマンの和え物 すまし汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃのミルク煮 おくらのおろし和え 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味	御飯 干草蒸し もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ちりめん山椒	枝豆御飯 メバルの焼き浸し ごぼうと豚肉の煮物 味噌汁(大根・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌かきたま汁	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(もずく・花麩)				
お	ショコラブッセ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	フルーツムース(みかん)	マロンクリームワッフル	手作り冷やししるこ(あられ)				
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 タンダリーチキン 小松菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 一口がんもの煮物 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(筍・しいたけ)	御飯 いわしの生姜煮 豆腐の味噌ダレかけ ブロッコリーと玉ねぎのスーサラダ とろろ汁	御飯 麻婆なす たこふくさ焼き マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 さばの南部焼き 大豆と小えびの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け	御飯 ポークチャップ 高野豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) 抹茶ゼリー(黄桃缶添え)				

常食(御飯食) 献立だより 2022年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 メヌケの煮付け うまい菜と絹揚げの塩ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 ブロッコリーとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜とニラの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 おさかなと野菜のステーキ ほうれん草とちくわの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	キャベツ雑炊 でんぶ入りだし巻き卵 スパゲティーサラダ 昆布佃煮	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)
	御飯 チンジャオロース かにシューマイ 味噌汁(もやし・しめじ) ぶどう	ミートソーススパゲティー キャベツとツナの炒め物 切干大根と豆のマヨサラダ ミルクスープ(鶏肉・セロリ)	御飯 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	シーフードカレー もやしとハムのりんごドレサラダ 白桃缶のピーチジュレ	御飯 酢鶏 やっこ(醤油) 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) 胡瓜の浅漬け風	かてめし[埼玉県郷土料理] ホッケの塩麹焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め しろなとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 赤魚のあんかけ 大豆煮 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・ちくわ)
お	手作りマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	バウムクーヘン	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りきなこソフォンカップケーキ	手作りプリン(カラメルソース)
夕	木の葉井 切干大根とちりめんの煮物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・ごぼう)	御飯 さわらの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(なす)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル れんこんと昆布の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 かれないの生姜煮 大根と焼き豚の炒め物 ブロッコリーのレモンドレ和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) もやしとウインナーのソテー 味噌汁(絹揚げ・えのき) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み えび風味焼き キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ 味噌汁(大根・人参)麦白味噌仕立て
日付	29	30	31				
朝A	御飯 洋風だし巻き卵 しろなとなめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 海鮮豆腐ステーキ アスパラとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 いわしつみれの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	<p>8月19日(金)夕食 『麻婆なす』</p>  <p>麻婆なすは料理の1つである魚香茄子(なすとひき肉の魚香風味炒め煮)を日本でアレンジした料理なので中国には麻婆なすが存在しないそうです。馴染み深いメニューなので驚きですね。ナリコマの特製麻婆なすは夏に食べたい食欲増進メニューです。御飯と合わせてお召し上がり下さい。</p>		<p>8月27日(土)昼食 『かてめし』 [埼玉県郷土料理]</p>  <p>かてめしは、埼玉県の郷土料理で、御飯(糧=かて)の量を増やすために具材を入れて炊き込んだ御飯です。地域ごとに特徴があり、埼玉県の北部では酢飯に具材を混ぜたり、南部地方ではずいきを混ぜ込むなど様々なようです。ナリコマオリジナルのかてめしをお召し上がり下さい。</p>	
	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーと人参の香味ダレ和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 玉子豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 絹揚げとふきの煮物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)				
お	レモンかすてら	手作りあんシュー(栗あん)	クリームコンフェ				
夕	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 三色稻荷の炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 味噌汁(白菜・ごぼう) マンゴー缶	御飯 豚肉の和風炒め 手作り味付きごま豆腐 もやしといんげんのピリ辛和え 赤だし(なす)				

