

常食(御飯食) 献立だより 2022年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	<p>9月3日(土)昼食 『大豆と鶏肉の スパイシーカレー』</p>  <p>今回、カレーのシリーズに新たにスパイシーカレーが加わります。チキンカレーをベースに、カレー粉・土生姜を加えてスパイス感を出し、辛さをマスキングするじゃがいもを水煮大豆に置き換えた、マイルドな辛味を感じるカレーです。まだまだ暑いこの時期に食欲アップ間違いなしです。</p>	<p>9月9日(金)昼食 『ちらし寿司』 重陽の節句</p>  <p>重陽は、五節句の一つで、9月9日の事です。平安時代の初めに中国から伝わったと言われていています。奇数が縁起のいい「陽数」とされています。陽数が重なる日は縁起がいい反面、足すと陰数になる不吉な日もされ、邪気を祓いつつ無病息災を祈願する風習になりました。ナリコマの重陽の節句では秋のちらし寿司をお出します。</p>	<p>9月10日(土)昼食 『さつまいも御飯』 十五夜</p>  <p>子どもから大人まで日本で古くから愛されてきたさつまいもですが、原産地はアメリカだそうです。秋になるとさつまいもの料理やおやつがとっておいしくてワクワクしますね。今回ナリコマでお出しするさつまいもを使ったメニューはさつまいも御飯です。甘くてホクホクしたさつまいも御飯をぜひご賞味下さい。</p>	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋)いりこ風味	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 千草焼き 白菜の洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 かみつみれの煮物 キャベツとニラのピーナッツ和え 味噌汁(大根・大根葉)
				御飯 さわらの煮付け 大根と豚肉の炒め物 キャベツとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 とんかつ(おろしあん) 白菜とちくわの塩煮 味噌汁(玉ねぎ・人参) さくら漬け	大豆と鶏肉のスパイシーカレー 大根といんげんの塩麹ドレ和え フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 銀ひらすの西京焼き 一口がんもの煮物 ブロッコリーのアイランドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・かまぼこ)
				手作りきなこソフトマフィン	ココアワッフル	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ
				御飯 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 白菜とカニカマの練りごま和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 焼さばの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 豚肉のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんの塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・なめこ)
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 ミートオムレツ いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・人参)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 チキンピカタ ブロッコリーのミルク和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 ホッケの塩焼き 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしとしいたけの白ごま和え ちりめん山椒	御飯 だし巻き卵 白菜となめこの和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)
	御飯 かれの鳴門煮 キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 豚肉のピリ辛炒め 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(おくら・花麩) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 キャベツと平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆煮 味噌汁(大根・白ねぎ)いりこ風味 マンゴー缶	ちらし寿司 なすの田舎煮 いんげんの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	さつまいも御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 切干大根と小えびの煮物 チンゲン菜と平天の塩麹ドレ和え 味噌汁(豆腐)
	ファンシーケーキ	手作り黒糖水ようかん	ペアプチシュー(チョコ・カスタード)	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りプリン(塩ミルクソース)	手作りぜんざい(もち麩)
	御飯 油淋鶏(ユリンチー)(油淋ソース) ごぼうと平天の煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 ホキのグリル(マスタードタルタルソース) 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め しろなのお浸し 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 赤魚の焼き浸し ひじきと豚肉の炒め煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・小松菜)	御飯 八宝菜 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの塩和え 味噌汁(なす)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め たこふくさ焼き 大根のピリ辛和え 味噌汁(もずく・巻麩)麦味噌仕立て	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 アスパラのピーナッツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 さわらの香味焼き 金平ごぼう スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)

常食(御飯食) 献立だより 2022年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 おさかなと野菜のステーキ 大根といんげんの塩ごま和え 味噌汁(しろな・しめじ)	御飯 磯巻き卵 ほうれん草のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 筑前煮 いんげんとコーンのごまトレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 たこつみれの煮物 キャベツの和え物 味噌汁(絹揚げ・あさり)いりこ風味	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーといんげんのパズルレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ホッケのグリル 小松菜のおからサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとピーマンのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根)
昼	お好み焼き(豚肉) れんこんの炒め生酢 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て ぶどう	御飯 さばの南部焼き 絹揚げと豚肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 赤だし(白菜・玉ねぎ)	御飯 さけのちゃんちゃん焼き <small>(北海道郷土料理)</small> とう六豆煮 ブロッコリーとちくわのお浸し かきたま汁	えび炒飯 鶏の唐揚げ 大根とアスパラの和風トレサラダ 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ) 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 豚肉のプルコギ風 かぼちゃの含め煮 味噌汁(小松菜・しいたけ) 白菜のあっさり漬け	味噌ラーメン えびシューマイ マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) スパゲティーサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)
お	手作りコーヒゼリー <small>(ホイップクリーム添え)</small>	手作りスイートポテト	カルシウムせんべい グリーンティー	手作りきなこシフォンカップケーキ	レモンかすてら	ミニ羊甘ロール	手作り柿ミックスゼリー
夕	御飯 牛皿 干草焼き ブロッコリーとかまぼこの香味トレ和え 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(えのき・しいたけ) のり佃煮	御飯 ポークチャップ 冬瓜の煮物 味噌汁(白菜・ほうれん草) ミルク寒天(黄桃缶添え)	御飯 メバルの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) 大豆と鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのピーナツトレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 キャベツと大根葉の塩麴トレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)
日付	19	20	21	<p>9月10日(土)おやつ 『手作りプリン (塩ミルクソース)』十五夜</p>  <p>十五夜は、お供え物をしてお月見をする日です。お月見では、農作物を収穫できたことへの感謝と命をつないでくれた祖霊への感謝や祈りを捧げます。今年の十五夜は9月10日です。ナリコマの十五夜では満月のようなプリンに少し塩味の効いたミルクソースをかけてお召し上がり下さい。</p> <p>9月19日(月)昼食 『敬老の日』</p>  <p>敬老の日は法律によって「9月の第3月曜日」と定められています。2002年までは9月15日と固定されていましたが、2001年に成立したハッピーマンデー制度により、第3月曜日に変わりました。ナリコマの敬老の日メニューには松茸御飯とお刺身をご用意しました。松茸の風味や人気のお刺身をお楽しみ下さい。</p>			
朝A	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラとちりめんのお浸し 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーとちくわの香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)				
昼	松茸御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまトレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 さわらの若狭焼き なすの田楽(白味噌田楽) 大根と人参の柚子生酢 すまし汁(玉ねぎ・しいたけ)	秋の美りカレー チンゲン菜の練りごま和え 色寒天(黄桃缶添え)				
お	手作り紅白まんじゅう	マロンクリームワッフル	手作りマドレーヌ				
夕	御飯 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 おくらのとろろ和え はちみつねり梅	御飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(もやし・大根葉) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 ホキの揚げ浸し 金時豆煮 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)				



常食(御飯食) 献立だより 2022年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A		<p>9月22日(木) 屋食 『いもたき』 [愛媛県郷土料理]</p>  <p>いもたきは、里芋をはじめ、様々な具材をたっぷり入れた鍋料理で、愛媛県の大州市が発祥とされています。いりこ出汁で甘めに味付けされているのが特徴です。里芋は親芋から子芋、孫芋へと増えていくので子孫繁栄の縁起の良い食べ物としてお祝い料理に使われています。ナリコマオリジナルのいもたきをぜひお試しください。</p>	<p>御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・筍)</p>	<p>御飯 ポロニアソーセージ 白菜と大根葉の豆乳和え 味噌汁(うまい菜・あさり)</p>	<p>鶏雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんと平天の麴ナムル和え りんご</p>	<p>御飯 メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・しいたけ)</p>	
昼			<p>さけフレーク丼 いもたき[愛媛県郷土料理] アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(チゲン菜・しいたけ)白味噌仕立て</p>	<p>御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨</p>	<p>御飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 キャベツとピーマンの和風ドレ和え かきたま汁</p>	<p>御飯 とん平焼き 一口がんもの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・大根)</p>	
お			<p>ふんわり名人チーズ餅</p>	<p>おはぎ</p>	<p>手作り抹茶シフォンカップケーキ</p>	<p>手作りおしろこ(あられ)</p>	
夕			<p>御飯 豚大根 いかふくさ焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)</p>	<p>御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーとコーンのスロサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根)</p>	<p>御飯 クリームチキン ごぼうと絹揚げの煮物 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)</p>	<p>御飯 三色稲荷の炊き合わせ れんこんとちくわの炒め生酢 赤だし(玉ねぎ・人参) 昆布佃煮</p>	
日付	26	27	28	29	30		
朝A	<p>御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとなめこの和え物 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て</p>	<p>御飯 洋風だし巻き卵 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)</p>	<p>御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)</p>	<p>御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)いりこ風味</p>	<p>御飯 かみつみれの煮物 カリフラワーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)</p>	<p>9月30日(金) おやつ 『手作りあんシュー (いちごあん)』</p>  <p>あんシューシリーズに新しい味が登場します。今回はほどよい酸味と甘みのいちごあんを使用しました。粒の無いいちごソースを白あんに練り込み、しっとりしたシュー生地で包みました。華やかないちごあんバター生地の風味をお楽しみいただけるおやつです。</p>	
昼	<p>稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 マンゴー缶</p>	<p>御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(かぼちゃ)</p>	<p>御飯 ミンチカツ・エビフライ(マスタードタルタルソース) ごぼうとふきの煮物 チンゲン菜と平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・しめじ)</p>	<p>御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げと人参の煮物 アスパラとちくわのマヨサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)</p>	<p>御飯 焼き肉風炒め キャベツとツナの煮物 中華スープ(ザーサイ・ニラ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p>		
お	<p>手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)</p>	<p>パウムクーヘン</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)</p>	<p>手作りココアシフォンカップケーキ</p>	<p>手作りあんシュー(いちごあん)</p>		
夕	<p>御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(醤油) ブロッコリーと平天のピーナツ和え 味噌汁(もやし・白ねぎ)</p>	<p>御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜とかまぼこの炒め煮 すまし汁(キャベツ・しいたけ) ヨーグルト(はちみつソース)</p>	<p>御飯 ホッケの塩麴焼き 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・しろな)白味噌仕立て オレンジ</p>	<p>ゆかり御飯 赤魚の照り煮 ほうれん草と豚肉のソテー 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p>	<p>御飯 おでん もやしと焼き豚の炒め物 きざみ高菜</p>		