

常食(御飯食) 献立だより 2022年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	10月1日(土)昼食 『あみ大根』 [岡山県郷土料理]	10月4日(火)昼食 『吹き寄せ寿司』	10月8日(土)昼食 『栗御飯』 十三夜	10月9日(日)昼食 『ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)』	10月10日(月)昼食 『萩御飯』	御飯 だし巻き卵 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(さつまいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(あさり・人参)
						御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) あみ大根[岡山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め キャベツのレモンレサダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味
	あみ大根は、秋から冬にかけて旬を迎えるさくらえびの仲間の「アキアミ」とみずみずしい秋大根を炊き合わせた岡山の家庭料理です。家庭料理のため、決まった味付けがなく、それぞれの家庭で味付けが異なるのも魅力的な料理です。ナリコマオリジナルのあみ大根をご賞味下さい。	吹き寄せとは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩りを表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられます。主に秋の紅葉した様子を表すので食材や彩りが秋をイメージさせるものが多いようです。見た目も楽しみながらお召し上がり下さい。	十五夜は中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本が始まった風習です。十三夜は、秋の収穫に感謝しながら月見を楽しみます。十三夜は栗や豆が収穫できることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は栗御飯をお出します。栗の甘みと風味をお楽しみ下さい。	はちみつはオリゴ糖が豊富に含まれており、このオリゴ糖がヨーグルトに含まれる善玉菌のえさになり、一緒に食べることで腸内環境を整えてくれると言われています。今回の新商品はそんな相性抜群のはちみつとヨーグルトにさっぱりとしたブルーベリーを添えました。	「萩」は秋の七草の1つで、秋になると小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯とは茹でた小豆を炊き込んだ御飯で「あずき飯」とも言います。小豆を萩の花に見立てることからこの名が付いたそうです。そして、葉に見立てる食材には枝豆を用いて「葉と花」を表現しています。	手作りパウンドケーキ	手作りやわらか餅(こしあん添え)
	夕	夕	夕	夕	夕	御飯 豚肉の野菜炒め 手作り味噌ごま豆腐 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 ホキの唐揚げ(チリ風味あん) 卵の花 ブロッコリーとちくわのピーナツレサダ 味噌汁(じゃがいも・もやし)
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 ホッケのグリル カリフラワーとアスパラのアイランドレサダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 たこつみれの煮物 いんげんとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜のごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参)白味噌仕立て	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)	あさり雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 チンゲン菜と平天のパンパントレサダ ちりめん山椒	御飯 ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)
	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) いかふくさ焼き 大根と大根葉の和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮物 小松菜のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	焼きそば 大豆とちくわの煮物 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 さわらの照り焼き 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 豚肉とキャベツのマスタート炒め なすの揚げ浸し 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(チンゲン菜・筍)	栗御飯 さんまの生姜煮 カリフラワーとベーコンのソテー 胡瓜のごま酢和え 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)
	手作りきなこソフトマフィン	手作りプリン(カラメルソース)	レモンかすてら	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	手作りぜんざい(もち麴)	手作りミルクまんじゅう(クリーム)
	御飯 焼さばの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 味噌汁(おくら・巻麴) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 牛肉の塩ダレ炒め 枝豆がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) はちみつねり梅	御飯 オレンジチキン じゃがいもとベーコンの煮物 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)麦白味噌仕立て	御飯 れんこんまんじゅう 大根とツナの炒め物 味噌汁(キャベツ・しめじ) しば漬け	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) ほうれん草と鶏肉のソテー 味噌汁(玉ねぎ・大根)いりこ風味 マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(大葉味噌ダレ) いんげんと大根の和風ドレ和え すまし汁(白菜・大根葉)	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 白菜のレモン風味 赤だし(わかめ・人参)

常食(御飯食) 献立だより 2022年10月 ◇②◇


曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) うまい菜とかまぼこのおからサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉)	御飯 おさかなと野菜のステーキ ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 干草焼き もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯 メヌケの煮付け いんげんとかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 磯巻き卵 大根と平天の香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)白味噌仕立て	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 かみつみれの煮物 もやしとピーマンの和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)
	菘御飯 さけの若狭焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) 柿	ビビンバ えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 中華スープ(白菜・ニラ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 金平ごぼう キャベツとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	きつねうどん もやしと鶏肉の炒め物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) のり佃煮	御飯 鶏肉の照り焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(白菜・ほうれん草)麦白味噌仕立て
お	シルベーナ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りミルクプリン(あんずソース)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	バウムクーヘン
夕	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしと焼き豚の炒め物 とろろのゆかり和え 味噌汁(キャベツ・しろな)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 キャベツと豚肉のソテー 玉子どうふ すまし汁(ソーメン)	御飯 ホッケの塩焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 さつまいもと豆のりんごドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆と鶏肉の煮物 味噌汁(キャベツ・あさり)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとツナのピーナツドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 すまし汁(白ねぎ・わかめ) オレンジ	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) キャベツと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・大根)
	日付	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 ポロニアソーセージ チンゲン菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(しいたけ・えのき)いりこ風味	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	青菜雑炊(チンゲン菜) 絹揚げと豚肉の炒め煮 いんげんと平天の白ごま和え りんご	御飯 洋風だし巻き卵 白菜となめこのお浸し 味噌汁(じゃがいも・人参)いりこ風味
	昼	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 白桃缶のピーチジュレ	しょうけめし[岐阜県郷土料理] さわらの柚庵焼き とう六豆煮 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(里芋・わかめ)白味噌仕立て	御飯 カツとじ しろなのじゃこ炒め 赤だし(大根・人参) マンゴー缶	野菜かき揚げそば 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜とツナのハンパンドレサラダ	ねぎとろ丼 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとハムの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
お	手作りスイートポテト	手作りアセロラゼリー	おにぎりせんべい 飴湯	手作りみたらし餅(やわらか餅)	マロンクリームワッフル	手作りココアシフォンカップケーキ	手作り黒糖水ようかん
夕	御飯 豚肉の香味炒め 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の梅ダレかけ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 おでん もやしとツナの炒め物 昆布佃煮	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) キャベツと平天の煮物 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の塩焼き れんこんとちくわの炒め生酢 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 肉じゃが(豚肉) かにシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 白身魚のピカタ(マスタードタルタルソース) 冬瓜と小えびのくず煮 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て ヨーグルト	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)

常食(御飯食) 献立だより 2022年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き かぼちゃのサラダ 味噌汁(しろな・もやし)	御飯 ホッケの塩麹焼き ブロッコリーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 海鮮豆腐ステーキ コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 カリフラワーといんげんのアイランドドレサラダ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 豚肉の筑前煮風 大根とピーマンの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)
昼	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーとコーンのおからサラダ 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	御飯 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) れんこんと昆布の煮物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(しめじ・しいたけ)	あさりの卵とじ丼 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・小松菜)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子風味グリル 大豆煮 ほうれん草と平天のピリ辛和え 味噌汁(しいたけ・なめこ)	御飯 かれいの山椒煮 卵の花 アスパラの塩ごまダレ和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 油淋鶏(ユリンチー)(油淋ソース) 冬瓜の煮物 小松菜とちりめんのミルク和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)
お	シュークリーム(いちご)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	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)	手作りおしるこ(あられ)	チョコレートケーキ	手作り抹茶シフォンカップケーキ
夕	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌かきたま汁	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 切干大根とちくわの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 すまし汁(もずく)	御飯 三色稻荷の炊き合わせ チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(白ねぎ・わかめ) 手作りぶどうゼリー	御飯 メバルの照り煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 肉団子入りクリームシチュー しろなとツナのソテー フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 さわらのごま味噌焼き 高野豆腐のサイコロ煮 すまし汁(チンゲン菜・えのき) キャベツの浅漬け風
日付	31						


朝A	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(里芋・絹揚げ)
昼	御飯 銀ひらすの香味焼き カリフラワーとベーコンのソテー 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(大根・鶏肉・人参)
お	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)
夕	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)

**10月18日(火) 昼食
『しょうけめし』
[岐阜県郷土料理]**



しょうけめしは岐阜県の飛騨地方の方言で、共通語では釜飯、炊き込み御飯の事を言います。飛騨地方にはザルの一種であるしょうけというものがあり、そこから名が付いたという説や、塩気(しおけ)が訛ってしょうけになったなど様々あります。

**10月24日(月) 昼食
『秋の恵みカレー
(さつまいも)』**



お子様からお年寄りまで人気の高いカレーですが、今回の秋の恵みカレーは旬を迎えるさつまいもときのこを使い、さつまいもの甘みとこの風味がカレーとマッチして食欲をそそります。季節ごとに旬の食材を使っているので、その違いもぜひご堪能下さい。

