

常食(御飯食) 献立だより 2022年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A		御飯 ポテトミンチ巻き 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 えびつみれの煮物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 メヌケの生姜煮 白菜と平天の香味和え 味噌汁(あさり・人参)白味噌仕立て	青菜雑炊(うまい菜) 山芋の鶏そぼろ煮 キャベツのバジルドレサラダ とう六豆煮	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとパプリカのレモンドレサラダ 味噌汁(しろな・里芋)麦白味噌仕立て
		御飯 焼さばの南蛮漬け 大根と鶏肉の炒め物 キャベツとなめこのお浸し とろろ汁	御飯 レモンチキン 一口がんもの煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌かきたま汁	御飯 さけの南部焼き 小松菜とちくわの煮浸し キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ 赤だし(豆腐)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 肉金平(牛肉) 味噌汁(さつまいも・しめじ) マンゴー缶	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 味噌汁(ソーメン)	御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ)
		バームロール チョコリエール	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	手作り黒ごま水ようかん
		御飯 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草の塩ポン和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 白身魚の香草ハン粉焼き(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(小松菜・平天) オレンジ	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 樺尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ)	御飯 豚肉の和風炒め/チーズ入りミニオムレツ ひじきとかんぴょうの煮物 大根とパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 ホツケの塩麴焼き 切干大根の煮物 いんげんの和風ドレ和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(ごぼう・わかめ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 鶏肉のグリル ブロッコリーとしめじのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 千草焼き いんげんと平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 ポロニアソーセージ うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>11月8日(火)昼食 『しっぽくうどん』 【香川県郷土料理】</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月10日(木)夕食 『寄せ鍋(豚肉)』</p>  </div> </div> <p>秋から冬にとれる旬の野菜と油揚げを出汁で煮込み、ゆでうどんの上から具材ごと盛り付けたものが、香川県の郷土料理のしっぽくうどんです。香川県では雨量が少なく温暖な気候がうどんづくりに適しており、しっぽくうどんが年越しそばの代わりに食べられるご家庭もあります。</p> <p>様々な材料を“寄せ”合わせて作る鍋であることから“寄せ鍋”と呼ばれるようになったといわれています。地域や家庭によって具材や味付けなど異なり、バラエティー豊富な鍋の王道です。これから寒くなりますので寄せ鍋をお召し上がりいただき温まって下さい。</p>		
	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 チンゲン菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ)	しっぽくうどん[香川県郷土料理] 里芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 大根と平天の和え物 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味			
	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りあんシュー(栗あん)	クッキー 紅茶	手作り黒糖まんじゅう(白あん)			
	御飯 ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)いりこ風味	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て ヨーグルト	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 もやしとねぎの酢味噌和え すまし汁(小松菜・人参)	御飯 寄せ鍋(豚肉) ごぼうの味噌金平 さくら漬け			

常食(御飯食) 献立だより 2022年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					11	12	13		
朝A	11月13日(日)昼食 『ふるふき大根の なめ茸かけ』 	11月14日(月)昼食 『海鮮ちゃんぽん』 	11月16日(水)昼食 『いとこ煮』 [富山県郷土料理] 	11月18日(金)昼食 『ちらし寿司』 	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜のミルク和え 味噌汁(しろな・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) チンゲン菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)		
	昼	冬に旬を迎える大根と昆布だしを使用した、体温まる料理です。一般的には、赤みそや白みそなどが使用されますが、ナリコマでのオリジナルアレンジであるなめ茸あんととの組み合わせをお楽しみください。	えび、いか、貝柱といった海の幸と野菜をふんだんに使用した具だくさんのちゃんぽんです。ちゃんぽんは中国から長崎に伝わった際、中国の留学生が栄養を取れるように、と考えられたものでしたが、あまりの美味しさに長崎の方々も好んで食べるようになったと言われています。	豊富な野菜に小豆を加え、醤油で味付けをしたものが、富山県の郷土料理のいとこ煮です。材料となる根菜類が“いとこのような関係だ”ということから、その名が付いたそうです。いとこ煮に欠かせないのが小豆の存在です。日本各地で作られているいとこ煮にも小豆が入るという共通点があります。	これまでのちらし寿司とは異なり、しめさばを使用したちらし寿司の登場です。さばには、健康効果が期待されているオメガ3脂肪酸だけでなく、美肌に良いとされている良質なたんぱく質とビタミン類もたっぷり含まれています。新しいちらし寿司の具材をお楽しみください。	親子丼 れんこんと豚肉の炒り煮 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 豚肉の香味炒め やっこ(醤油) 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 さばの味噌煮 ふるふき大根のなめ茸かけ すまし汁(白ねぎ・わかめ) はちみつねり梅	
						手作りスイートポテト	手作りぜんざい(もち麩)	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	
						御飯 銀ひらすの照り焼き 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツとハムのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の塩麩蒸し キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	
お	タ	日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)いりこ風味	御飯 ハムチーズピカタ もやしとちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 ホッケのグリル キャベツと人参の塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 鶏つみれ(トマト) いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	きのこ雑炊 うまい菜とベーコンのソテー スパゲティサラダ りんご	御飯 ミートオムレツ 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)		
	昼	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 大根といんげんのピーナツドレサラダ	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(里芋・白菜) 胡瓜の浅漬け風	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) いとこ煮[富山県郷土料理] マカロニサラダ すまし汁(しろな・かまぼこ)	御飯 鶏チリ 小松菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(もやし・しめじ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ちらし寿司 絹揚げと人参の煮物 しろなとかまぼこの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) 豚汁(豚肉・大根・玉ねぎ)	御飯 さわらの煮付け 干草焼き とろろ(とろろのタレ) 豚汁(豚肉・大根・玉ねぎ)	豚肉の生姜井 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草となめこのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・かまぼこ)	
	お	手作りパウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	シルベレーヌ	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りおしるこ(あられ)	
	タ	御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごまドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(豆腐)	御飯 牛肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(もずく)	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の金平 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て	御飯 肉じゃが(豚肉) えびシューマイ 味噌汁(大根・小松菜)麦白味噌仕立て 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 クリームチキン 一口がんもの煮物 キャベツとツナの塩麩ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	

常食(御飯食) 献立だより 2022年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 チキンピカタ キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 野菜ミンチ巻き うまい菜とちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 筑前煮 アスパラともやしのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	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(ほうれん草・しめじ)	御飯 ホッケの塩焼き ほうれん草のパンパンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとなめこの麴ナムル和え 味噌汁(小松菜・人参)
昼	たこ飯 さばの香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソテー やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(白菜・大根菜)	ゆかり御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し 赤だし(キャベツ・しいたけ)	稲荷寿司 あんかけにゅうめん しろなと豚肉のソテー マンゴー缶	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナのソテー 手作り胡麻豆腐(醤油) 味噌汁(もやし・油揚げ)	ポークカレー カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロソース) 大豆煮 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
お	レモンかすてら	パウムクーヘン	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りきなこソフトマフィン	ファンシーケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りココアシフォンカップケーキ
夕	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) もやしと鶏肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 中華スープ(春雨)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 牛肉と大根の煮込み いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 メバルの焼き浸し 里芋と豚肉の煮物 白菜と平天のミルク和え 味噌汁(筍・人参)	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜のレモン酢和え	御飯 肉団子の野菜あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース)
日付	28	29	30				
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とちくわの香味和え 味噌汁(白菜・ごぼう)				
昼	お好み焼き(いか・えび) ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとかまぼこの塩麴ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)いりこ風味	ねぎとろ丼 卵の花 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・鶏肉・人参)	御飯 マンチカツ・エビフライ(マスタードタルタルソース) 絹揚げの煮物 味噌汁(しろな・あさり) 洋なし缶のオレンジジュレ				
お	手作り柿ミックスゼリー	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(いちごあん)				
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(なめ茸あん) しろなとコーンの洋風お浸し 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 白菜といんげんの梅和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さわらの若狭焼き 大根と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) きざみ高菜				