



常食(御飯食) 献立だより 2022年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	12月8日(木) 昼食 『ざっぱ煮』 [福岡県郷土料理] 	里芋や大根、れんこんなどの根菜が採れる秋から冬にかけて作られる家庭料理です。家にある野菜を何でも入れて「おおざっぱ」に作るため、ざっぱ煮と呼ばれるようになったと言われています。たくさんの野菜が入っておりますので、冬の訪れを感じる様々な味わいをどうぞお楽しみください。		御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天のピーナッツ和え 金時豆煮	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)
				御飯 さんまの山椒煮 れんこんの炒め生酢 さつまいものサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 さばの照り焼き ごぼうと油揚げの味噌煮 玉子豆腐 すまし汁(白菜・わかめ)	中華丼 枝豆がんともの煮物 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
				手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)
				御飯 鶏肉のマリネソース焼き 大根と豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の塩ごまダレ和え 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 焼き肉風炒め 鶏肉とひじきの炒め煮 キャベツと絹揚げの和え物 とろろ汁
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 えびつみれの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 磯巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 ホツケの塩麴焼き ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 野菜ミンチ巻き カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・あさり)
	御飯 さけの香味焼き うまい菜と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・小松菜)	醤油ラーメン 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ちらし寿司 ざっぱ煮[福岡県郷土料理] ほうれん草と油揚げのお浸し 赤だし(白菜・あさり)	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とかまぼこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 豚大根 しろなとツナの炒め物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とろろ・巻麴)	御飯 銀ひらすの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・えのき)
お	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(よもぎあん)	レモンかすてら	手作り水ようかん	手作りスイートポテト	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	パウムクーヘン
夕	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 卵の花 もやしといんげんの塩麴ドレ和え 味噌汁(あさり・大根)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 豚肉の野菜炒め 一口がんともの煮物 中華スープ(春雨) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て はちみつねり梅	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 里芋と平天の煮物 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て のり佃煮

常食(御飯食) 献立だより 2022年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ほうれん草とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツといんげんのアイントレ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 豚肉の筑前煮 アスパラと油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・あさり)	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 ブロッコリーとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 ポロニアソーセージ ポテトサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	あさり雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とえのきのミルク和え フルーツ(カットりんご)	御飯 鶏つみれの煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)
	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 白菜と小えびの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	そぼろと卵の二色丼 大根とツナの炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(さつまいも・白菜)	御飯 さばの味噌煮 卵の花 白菜と大根葉の麴ナムル すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー マンゴー缶	さけフレーク丼 里芋と平天の煮物 大根と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツとベーコンのソテー もやしと人参のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 擬製豆腐 とう六豆煮 キャベツとハムの塩レモンレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)
お	ミニ羊甘ロール	ふんわり名人チーズ餅	手作りきなこソフトマフィン	ファンシーケーキ	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りプリン(カラメルソース)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとしめじの塩レモン和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	御飯 さわらの香味焼き 三色稻荷の煮物 チンゲン菜となめこの塩ポン和え 味噌汁(ソーメン)	御飯 おでん 小松菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ	御飯 いわしの生姜煮 やっこ(醤油) いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 カツとじ 大豆と小えびの煮物 味噌汁(大根葉・白ねぎ)いりこ風味 しば漬け	御飯 ホッケの塩焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティーサラダ 粕汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(パイン缶・白桃缶)
	日付	19	20	21			
朝A	御飯 磯巻き卵 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 メヌケの煮付け うまい菜のピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参)いりこ風味	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	<p>12月17日(土)夕食 『粕汁』</p>  <p>12月20日(火)昼食 『にゅうめん』 [奈良県郷土料理]</p>  <p>粕汁は豚肉のほかにもサケ、ブリなどの魚類や、厚揚げ、油揚げなどとも相性が良く、レパートリー豊富な料理です。酒粕にはビタミン類、炭水化物、アミノ酸などが豊富に含まれ、体を温める効果があるといわれております。これから来る厳しい冬の寒さへの備えにぴったりの料理です。</p> <p>奈良県の三輪は有名なソーメン産地です。「にゅうめん」は「煮麺」が語源だと言われており、三輪では夏はソーメン、冬はにゅうめんとして年間を通じてソーメンを食べる食文化があります。優しいだしの味とソーメンの柔らかな味わいをぜひご賞味ください。</p>			
	炊き込み御飯 鶏肉の梅風味焼き 白菜と豚肉の塩煮 いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(大根葉・平天)	にゅうめん[奈良県郷土料理] じゃがいもと豚肉の煮物 コールスローサラダ	御飯 銀ひらすの照り焼き 大根の豚そぼろ煮 味噌かきたま汁 マンゴー缶				
お	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	手作りぜんざい(もち麴)				
夕	御飯 ホキの揚げ浸し キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め かにシューマイ ブロッコリーとちくわの豆乳和え 赤だし(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)				

常食(御飯食) 献立だより 2022年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A	<p>12月22日(木)昼食 『かぼちゃの含め煮』 冬至</p>  <p>冬至は、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間も最も短くなる日です。野菜の保存が難しかった江戸時代に、保存がしやすく栄養力の高いかぼちゃを食べて冬を乗り切る、という昔の人の知恵から冬至にかぼちゃを食べる風習ができたといわれています。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて元気をつけて冬を迎えましょう。</p>	<p>12月25日(日)昼食 『オムライス・鶏の唐揚げ・洋風お浸し・コンソメスープ』 クリスマス</p>  <p>クリスマスはイエス・キリストの誕生をお祝いする日で、日本でも年々大規模なイベントとしてお祝いされています。ナリコマでも、皆様に喜んで頂けるような料理を用意いたしました。年に1度のクリスマスに美味しい思い出を作りましょう。</p> 	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 ホッケのグリル アスパラと平天のおから和え 味噌汁(里芋・あさり)	御飯 チキンピカタ ほうれん草としめじの香味和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉の麩ナムル和え 味噌汁(チゲン菜・人参)白味噌仕立て	
			御飯 鶏肉の塩麩蒸し かぼちゃの含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(えのき・なめこ)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 大豆煮 味噌汁(白菜・白ねぎ) 抹茶ゼリー(みかん缶添え)	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ(セロリ・コーン)	
			手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りカフェマドレーヌ	手作りミルクプリン(いちごソース)	
			御飯 さわらの魚田(田楽味噌) チゲン菜と鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 黒豆がんと炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 いんげんとコーンのバジルドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・しいたけ)	御飯 さばの塩焼き もやしとかまぼこの炒め物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 胡瓜の浅漬け風	
日付	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 千草焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ アスパラともやしのりんごドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 だし巻き卵 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ポテトミンチ巻き 大根と大根葉の和え物 味噌汁(キャベツ・人参)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	<p>12月31日(土)夕食 『晦日そば(えび天)』 大晦日</p>  <p>そばが細長いので長く細く生きられるように、切れやすいので一年の嫌なことを切り捨てるとい願いを込めて食べられていました。また、海老の姿は腰が曲がっていることから「長寿祈願」の縁起を担いでいます。今年一年どんな年だったか振り返りながらどうぞお召し上がりください。</p>	
	御飯 赤魚の柚庵焼き 椀尾煮(とがのおに) しろなとかまぼこのピリ辛和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ ふろふき大根(白味噌田楽) 胡瓜のごま酢和え すまし汁(人参・しいたけ)	御飯 肉じゃが(牛肉) 小松菜とツナの炒め物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロラソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り煮 大豆とキャベツのじゃこ炒め チゲン菜としいたけのお浸し 味噌汁(かぼちゃ)		しろな雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわのパンパントレサラダ 金時豆煮
	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	シルベーナ	手作りあんシュー(こしあん)	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
	御飯 豚肉の生姜煮 やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとちりめんの塩麩ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩)	木の葉丼 肉金平(豚肉) かぼちゃとグリーンピースのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 オレンジチキン 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(チゲン菜・油揚げ) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 常夜鍋 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 昆布佃煮	御飯 さわらの焼き浸し じゃがいもと豚肉の煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味		晦日そば(えび天) 大根と豚肉の利休煮 みかん