

常食(御飯食) 献立だより 2023年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
朝A	<p>《2023年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p>  <p>【盛り合わせ】 ・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・棒だら煮</p>			<p>1月7日(土) 朝食 『春の摘み草粥』</p>  <p>七日正月はお正月最後の日になります。日本の風習でこの日に七草粥を食べる習慣があります。この日に食べる様になったのは、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場の不足しがちな栄養を補給する効用もあると言われていす。ナリコマオリジナルの春の摘み草粥で七日正月をお過ごしください。</p>	<p>1月11日(水) おやつ 『手作りおしるこ(やわらか餅)』</p>  <p>1月11日は鏡開きです。お餅はもともと神様に供える食べ物です。お正月には歳神様に鏡餅をお供えて、松の内があげたら、1月11日に神様に感謝しながらお供え餅をおしるこやお雑煮にして食べます。皆様が健康で過ごせますように願いを込めて。</p>	<p>1月15日(日) 昼食 『小正月』</p>  <p>小正月は年末の準備から元旦など続いてきた正月を締めくくる行事です。小正月には煮た小豆を食べる風習があり、小豆のように赤い食べ物は邪気を祓うと考えられてきた中国の古い風習に由来しているそうです。ナリコマでは小豆が入った赤飯や人気の高いお刺身で小正月をお祝いします。</p>	<p>御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p>	
	昼	<p>～ 昼食 ～</p>  <p>【おせち料理】 ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・はたて煮 ・数の子 ・寿高野の煮物 ・伊達巻玉子 ・絵馬蒲鉾 ・花三色 ・カニカマ ・六角里芋煮 ・昆布巻き ・黒豆煮 ・若桃の甘露煮 ・栗きんとん</p>						<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (小松菜・人参・しいたけ・もち麩)</p>
	お							<p>寿まんじゅう 抹茶</p>
	夕							<p>御飯 ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・わかめ)</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(筍・人参)	御飯 メヌケの煮付け 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	御飯 ポロニアソーセージ 白菜と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)白味噌仕立て	春の摘み草粥 磯巻き卵 いんげんのピーナッツ和え とう六豆煮	御飯 野菜ミンチ巻き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(もやし・あさり)	
昼	初春のちらし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩)	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風	御飯 豚肉とキャベツのバター醤油炒め 卵ふくさ焼き ほうれん草と油揚げの梅和え 味噌汁(おくら・花麩)	ビビンバ 白菜とかまぼこの炒め煮 さつまいものサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 赤魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 銀ひらすの香味焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め やっこ(醤油) 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	
お	手作り梅ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りアセロラゼリー	手作りあんシュー(栗あん)	レモンかすてら	
夕	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 チンゲン菜としいたけの麩ナムル 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 枝豆がんと炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) のり佃煮	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(ごぼう・大根葉)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 豚肉のプルコギ えびシューマイ キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)いりこ風味	御飯 擬製豆腐 ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲティーサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	

常食(御飯食) 献立だより 2023年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 ミートオムレツ ほうれん草の洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 鶏つみれ(トマト) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 チキンピカタ 白菜と平天の塩レンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 だし巻き卵 大根と人参の塩麴ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	きのこ雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご)	御飯 千草焼き スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)
	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 一口がんもの煮物 大根とカニカマのバンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ポテトサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 とんかつ(おろしあん) 鶏肉とひじきの炒め煮 赤だし(白菜・人参) マンゴー缶	御飯 さわらの鳴門煮 大根の炒め物 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	焼きそば じゃがいもと油揚げの煮物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・白ねぎ)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 キャベツのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	赤飯 刺身盛り 里芋と平天の煮物 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て
お	手作りパウンドケーキ	バウムクーヘン	手作りおしるこ(やわらか餅)	手作りスイートポテト	おにぎりせんべい 飴湯	シルベーナ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(大根葉・平天) さくら漬け	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 ホッケの塩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとしめじの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 金平ごぼう チンゲン菜と油揚げの練りごま和え ミルクスープ(セロリ・パプリカ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁(さつまいも・人参) パイン缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブソース) 黒豆がんもの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 豚大根 豆腐の味噌ダレかけ 白菜とかまぼこの和え物 昆布佃煮
	日付	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーのバンパンドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) キャベツとえのきの麴ナムル和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 ホッケのグリル ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜のピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・人参)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーといんげんのアイランドレ和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)
	昼	御飯 ハヤシライス キャベツとツナのマリネ 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 さけの塩焼き 金時豆煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め かにシューマイ しろなとちりめんの梅和え けの汁[青森県郷土料理]	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしといんげんの和え物	御飯 お好み焼き(豚肉) 大豆と小えびの煮物 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 さばの若狭焼き 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(豆腐) きざみ高菜
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りマドレーヌ(バナナ)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り水ようかん
夕	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう)	御飯 おでん はたけ菜と豚肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐	御飯 かれの味噌粕煮 金平ごぼう アスパラと平天のレモンドレサラダ すまし汁(おくら・花麴)	御飯 鶏チリ キャベツとしいたけの煮浸し 味噌汁(大根葉・ちくわ)いりこ風味 フルーツ(カットオレンジ)	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーとコーンの香味ドレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツとちくわの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ)

常食(御飯食) 献立だより 2023年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日付	23	24	25	26	27	28	29							
朝A	御飯 照り焼き風肉団子 いんげんとかまぼこのハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 ホツケの塩麴焼き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(えのき・人参)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの香味ドレスサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て	白菜雑炊 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ ちりめん山椒	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)							
	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)いりこ風味 ヨーグルト	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 牛肉のオイスター炒め 一口がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン)	他人丼(豚肉) 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツとパプリカのりんごドレスサラダ 味噌汁(ごぼう・しめじ)	チキンカレー もやしとツナの和風ドレ和え マンゴー缶	御飯 さわらのごま味噌焼き おでんぶ[徳島県郷土料理] 玉子豆腐 すまし汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーとツナのソテー キャベツのピーナッツドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)							
お	手作りマドレーヌ	手作りぜんざい(もち麴)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ							
夕	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) ブロッコリーのバジルドレスサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 豆乳鍋 れんこんと平天の金平 かつお練り梅	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 白身魚のソテー(レモンタルソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 赤だし(里芋・あさり) ミルク寒天(いちごソース)	御飯 赤魚のあんかけ 白菜と豚肉の煮物 うまい菜とえのきの香味ダレ和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)							
	日付	30	31											
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ もやしといんげんの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 鶏つみれの煮物 しろなのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	<p>1月17日(火) おやつ 『手作りマドレーヌ(バナナ)』</p>  <p>マドレーヌはフランス発祥のお菓子で、日本に伝わったのは江戸時代から明治時代の間だそうです。今回の新商品のマドレーヌはバナナの風味がふわっと広がるバナナ味です。優しいバナナの風味をぜひお楽しみください。</p>				<p>1月18日(水) 昼食 『けの汁』 [青森県郷土料理]</p>  <p>けの汁は青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。名前の由来は、津軽の方言で“粥”を“け”と呼ぶことから粥の汁とされるなど諸説あるそうです。米が貴重な時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたそうで、汁の具材は野菜などを刻んだ汁物になっています。</p>				<p>1月28日(土) 昼食 『おでんぶ』 [徳島県郷土料理]</p>  <p>徳島県の郷土料理のおでんぶは、豆と野菜などが入ったお煮しめです。お正月などのおめでたい時に作られるもので、日持ちがするように梅干を入れて煮込むのが特徴です。徳島県ではおせちとして食べられることも多く、年中まめに暮らせるようにと願いが込められています。</p>			
	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根とコーンのハンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) じゃがいもと昆布の煮物 コンソメスープ(セロリ・パプリカ) 胡瓜の浅漬け風												
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ファンシーケーキ												
夕	御飯 チンジャオロース たこふくさ焼き とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)												

