

常食(御飯食) 献立だより 2023年2月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A 昼 お 夕	<p>2月3日(金)昼食『節分』</p>  <p>日本では季節の変わり目に鬼(邪気)が生じると考えており、その鬼払いとして節分に「鬼は外(邪気を祓い)、福は内(幸せを呼び込む)」と声をかける厄払いが定着しました。柗翹のお守りを門口に立てたり、太巻きをその年の良い方向を向いて食べたりと地域ごとに様々な風習があるそうです。</p>		御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・えのき)	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 磯巻き卵 いんげんのアイランドドレ和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)白味噌仕立て	御飯 チキンピカタ キャベツと人参のマリネ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)
		御飯 レモンチキン 筍とふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・ごぼう) マンゴー缶	御飯 銀ひらすの照り焼き 菜の花とかまぼこの煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(白ねぎ・人参)	巻き寿司/稲荷寿司 鶏ごぼう うまい菜とちくわのピーナツ和え いわしのつみれ汁	御飯 高野豆腐の炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 昆布佃煮	御飯 肉団子の中華あんかけ 切干大根とちくわの煮物 カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ)	
		手作りプリン(カラメルソース)	手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	福豆 甘酒	手作りあんシュー(栗あん)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	
		御飯 かれいの煮付け はたけ菜と豚肉の炒め物 大根とちくわのマヨサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味	御飯 焼き肉風炒め えびシューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 白身魚の揚げ浸し 金時豆煮 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	木の葉丼 小松菜と豚肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(大根葉・人参)	
日付	6	7	8	9			
朝A 昼 お 夕	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜といんげんの香味和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラと油揚げのおから和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 洋風だし巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 ホツケの塩焼き 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)麦白味噌仕立て			
	御飯 牛皿 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 胡瓜の柚香漬け	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) キャベツとツナの塩麹ドレサラダ すまし汁(菜の花・かまぼこ)	キーマカレー ブロッコリーとかまぼこの香味ドレ和え フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め かにシューマイ 菜の花とえのきの和え物 味噌汁(豆腐)			
	手作りスイートポテト	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	レモンかすてら	おにぎりせんべい 飴湯			
	御飯 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) みかん缶	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 枝豆がんもの煮物 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	御飯 さばの若狭焼き チンゲン菜とかんぴょうの煮浸し 白菜と大根葉の塩ごまダレ和え 粕汁(豚肉・しいたけ・ごぼう)	御飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け			



常食(御飯食) 献立だより 2023年2月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	<p>2月10日(金)おやつ 『手作りキャラメルマドレーヌ』</p>  <p>マドレーヌはフランス発祥の焼き菓子で、ふんわりしつとりのシンプルなお菓子です。名前の由来はマドレーヌという女性が作ったお菓子という説があるそうです。今回はココのあるキャラメル味が登場します。噛み締める度に口の中でキャラメルの風味が広がります。</p>	<p>2月13日(月)昼食 『ガタタンラーメン』 [北海道郷土料理]</p>  <p>ガタタンラーメンは北海道芦別市の郷土料理です。野菜や肉、魚介の具沢山のスープにとろみをつけ、仕上げに卵をふんわり流し入れた、あっさり塩味で素朴な味わいの中、中華風ラーメンです。ガタタンの由来は、中華料理の含多湯(がたたん)にあると言われ、戦後、中国東北部の家庭料理をヒントに創作したそうです。</p>	<p>2月14日(火)おやつ 『手作りチョコプリン (ホイップクリーム添え)』 バレンタインデー</p>  <p>日本では、バレンタインデーに女性から男性にチョコレート贈るのが主流となっていますが、世界では男性から女性にプレゼントを贈ることの方が多そうです。ナリコマのバレンタインデーの贈り物のおやつはチョコプリンです。チョコレートの風味のプリンをお楽しみ下さい。</p>		御飯 千草焼き キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(里芋・あさり)	白菜と鶏肉の雑炊 絹揚げと豚肉の煮物 大根と大根葉の麩ナムル和え はちみつねり梅	御飯 ミートオムレツ チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・しめじ)
					御飯 鶏肉の野菜ソース焼き 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 ホキのグリル(きのこソース) ごぼうとふきの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 卵の花 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)
					手作りキャラメルマドレーヌ	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麩)
					御飯 さけの山椒焼き ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	御飯 カツとじ 大豆と鶏肉の煮物 赤だし(キャベツ・小松菜) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(絹揚げ・人参)
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 鶏つみれ キャベツの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	御飯 メヌケの煮付け ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ハムチーズピカタ いんげんとコーンのアイランド和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 鶏肉のグリル ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 ホツケのグリル 味噌汁(しろな・平天)	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとアスパラの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味
	ガタタンラーメン[北海道郷土料理] 里芋の鶏そぼろ煮 うまい菜とツナのハンパンドレサラダ	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め ふるふき大根(白味噌田楽) 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(菜の花・花麩)	炊き込み御飯 さばの塩焼き かぼちゃのミルク煮 もやしとちくわの和え物 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 黒豆がんと炊き合わせ チンゲン菜としめじの炒め物 とろろ汁 かつおねり梅	御飯 鶏肉の柚子茶煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁(もやし・大根葉)白味噌仕立て	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) 大豆煮 菜の花と平天の塩ごま和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)
お	バウムクーヘン	手作りチョコプリン(ホイップクリーム添え)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りアセロラゼリー	ファンシーケーキ	手作りおしるこ(あられ)	手作りオレンジシフォンカップケーキ
夕	御飯 白身魚の揚げ物(チリ風味あん) 高野豆腐のサイコロ煮 アスパラの大豆ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)	御飯 タンダリーチキン 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 焼さわらの南蛮漬け 山芋と鶏肉の煮物 白菜となめこのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・筍)	御飯 牛肉と大根の煮込み しろなのじゃこ炒め やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(大根・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 さけの若狭焼き 白花豆と豚肉の中華炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め たこふくさ焼き もずく酢 味噌汁(絹揚げ・大根)

常食(御飯食) 献立だより 2023年2月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 豚肉の筑前煮風 白菜と絹揚げのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参)	青菜雑炊(うまい菜) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとちくわのピーナツドレ和え フルーツ(カットりんご)	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(あさり・人参)
昼	そばろと卵の二色丼 一口がんもの煮物 キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	きつねうどん 小松菜と豚肉の炒め物 さつまいものサラダ	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) キャベツと平天の煮浸し 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味	ポークカレー チンゲン菜と油揚げの練りごま和え 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	御飯 酢鶏 卵の花 白菜と大根葉のお浸し 中華スープ(春雨)	御飯 ホッケの塩焼き 菜の花と人参の煮浸し スパゲティーサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	御飯 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げと人参の煮物 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て
お	手作り黒ごま水ようかん	クッキー 紅茶	手作りきなこソフトマフィン	ミニ羊甘ロール	手作りはちみつレモンゼリー	クリームコンフェ	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)
夕	御飯 寄せ鍋 大根の味噌金平 白桃缶	御飯 銀ひらすの焼き浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 アスパラの香味ドレサラダ 赤だし(白菜・大根葉)	御飯 鶏肉のくわ焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 茶碗蒸し(ぎんなん・なんと) マンゴー缶	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の塩煮 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(おくら・花麩) のり佃煮	御飯 煮込みハンバーグ もやしとツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) ヨーグルト(あんずソース)	御飯 赤魚のあんかけ 里芋と豚肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)
日付	27	28	<p>2月25日(土) 昼食 『イナムドゥチ』 [沖縄県郷土料理]</p>  <p>イナムドゥチは沖縄県の郷土料理で、味噌汁の事を言います。沖縄ではお祝いの日に食されているそうです。語源は「猪もどき」で、昔は猪の肉を使っていたそうですが、現在では豚肉が使われています。ナリコマオリジナルのイナムドゥチをお楽しみに。</p>				
朝A	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜のおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 野菜ミンチ巻き ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味					
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) れんこんと平天の金平 ブロッコリーとパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 筍と豚肉の炒り煮 いんげんの香味ダレ和え 味噌汁(大根・しいたけ)					
お	シルベーナ	手作りあんシュー(こしあん)					
夕	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(白菜・もやし) 黄桃缶のピーチジュレ	ゆかり御飯 さんまの山椒煮 白菜と小えびのとりみ炒め 味噌汁(豆腐) 胡瓜の浅漬け風					

