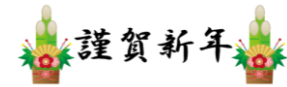


【すこやか】常食(御飯食) 献立だより 平成30年1月 ◇上旬◇




曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 盛り合わせ(大根と人参の柚子生酢 ・和風うまい菜・伊達巻き卵・棒だら煮) 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 盛り合わせ(数の子・和風ほうれん草 ・紅白かまぼこ・のしいか黄金焼き) 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 つけもの 磯巻き卵 キャベツと人参の塩ごまだし和え 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 つけもの メヌケの煮付け キャベツとハムのマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 つけもの 大根と豚肉の塩煮 ほうれん草とかまぼこの練りごま和え 味噌汁(ごぼう・えのき)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	春の摘み草粥 絹揚げの鶏そぼろ煮 ブロッコリーとちくわのごまだしサラダ しば漬け
	御飯 盛り合わせ(大根と人参の柚子生酢 ・和風うまい菜・伊達巻き卵・棒だら煮) 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 盛り合わせ(数の子・和風ほうれん草 ・紅白かまぼこ・のしいか黄金焼き) 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 つけもの 磯巻き卵 キャベツと人参の塩ごまだし和え 味噌汁(里芋・絹揚げ)	バターロール キャベツとハムのマヨサラダ うまい菜と豚肉のクリームスープ のみもの	食パン 大根と鶏肉のポトフ りんご缶 のみもの	レーズンロール チーズ入りミニオムレツ クラムチャウダー のみもの	食パン ブロッコリーとちくわのごまだしサラダ 小松菜とベーコンのスープ のみもの
昼	赤飯 一の重 雑煮 すまし仕立て (もち麩・鶏肉・しろな・人参)	御飯 二の重 雑煮 白味噌仕立て (もち麩・白菜・人参・しいたけ)	ちらし寿司 大根と豚肉の煮物 赤だし(チンゲン菜・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 鯖の味噌煮 千草蒸し 白菜と平天の和え物 味噌汁(おつゆ麩・わかめ)	御飯 白身魚の揚げ浸し 白菜としいたけの煮物 カリフラワーとアスパラの和風だしサラダ 味噌汁(筍・油揚げ)	御飯 豚肉の生姜炒め ぎんなんがんもの煮物 みかん缶 味噌汁(さつまいも・なめこ)	御飯 れんこんまんじゅう 金時豆 たたきごぼう 味噌汁(ほうれん草・巻麩)
	御飯 さけの塩焼き 大豆煮 アスパラと平天のごま和え 味噌かきたま汁	御飯 豚肉の山椒煮 小松菜とえのきの真砂和え 味噌汁(油揚げ・もずく)いりこ風味 千枚漬け	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き ひじきとちくわの煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ しろなと焼き豚の炒め物 味噌汁(大根) マンゴープリン	御飯 鶏肉の柚子茶煮 もやしと豚肉の味噌炒め 手作り豆腐 すまし汁(小松菜・花麩)	御飯 あじの若狭焼き 卵の花 白菜のあっさり和え 味噌汁(湯葉)いりこ風味	御飯 白身魚のピカタ(ピカタソース) 筍と豚肉の煮物 味噌汁(白菜) 高菜炒め
日付	8	9					

朝A	御飯 つけもの だし巻き卵 うまい菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの ごぼうと豚肉の煮物 キャベツと平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
	食パン だし巻き卵 うまい菜とかまぼこのピーナツ和え のみもの	クリームパン キャベツと豚肉のソテー ごぼうの子キンスープ のみもの
昼	キーマカレー 福神漬け・らっきょう漬け いんげんとツナのアイランドだしサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 里芋と油揚げの甘辛煮 ほうれん草とささみのなめ茸和え 味噌かきたま汁
	御飯 かれいの煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め もやしとハムの中華だしサラダ 味噌汁(とろろ昆布)	御飯 豆乳鍋風 大根と人参の金平 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) 味噌汁(オクラ)


《平成30年おせち料理》

～1月1日昼食 一の重～




- ・有頭海老のうま煮 ・はたて煮
- ・寿高野の煮物
- ・お煮物  
(筍のうま煮、椎茸煮物、六角里芋煮、  
南瓜の煮物、昆布巻、鯛さや、牛蒡煮物、くわい)
- ・たこ祓紗焼き ・小梅蒲鉾
- ・梅ようかん ・栗きんとん(栗の甘露煮)

～1月2日昼食 二の重～




- ・鰯の照り焼き ・合鴨スモーク
- ・絵馬蒲鉾 ・松笠いかの旨煮
- ・山芋の白煮 ・仕出し高野
- ・鶏つくね
- ・お煮物  
(蓮根煮物、ふき煮物、人参、五目しんじょ、いんげん)
- ・胡瓜の甘酢(紅ずわいフレーク)
- ・黒豆煮(クコの実)

1月7日(日)朝 (和食)  
『春の摘み草粥』



七草粥の時期になるとまだまだ寒いですが春の訪れを感じますね。七草粥は邪気を払い、万病を防ぐという素晴らしい習わしです。お粥なので消化も良く、野菜の解毒作用で体のリセットのきっかけを作ってくれます。寒い日に温まりながらナリコマオリジナルの摘み草粥をぜひ味わってみてください。



【すこやか】常食(御飯食) 献立日より 平成30年1月 ◇中旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			10	11	12	13	14
朝A	<p>1月10日(水) 昼食 『おでんぶ』[徳島県郷土料理]</p>  <p>おでんぶは正月のおせちや新築の棟上げ式などのお祝いの膳で作られてきた徳島県の郷土料理です。材料は、高野豆腐、こんにゃく、レンコン、人参、大根、金時豆などで、昆布と煮干しのだしで煮ます。日持ちさせるために梅干しを入れるのが特徴的で、梅干しのかすかな酸味が、さわやかな味を作り出しています。</p> 	御飯 つけもの 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜としいたけのごま和え 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 つけもの 卵ムース カリフラワーとピーマンのオーロラレサダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの 鶏じゃが チンゲン菜と人参の真砂和え 味噌汁(茎わかめ・油揚げ)	御飯 つけもの 小さいわしの山椒煮 白菜とちくわの和え物 味噌汁(里芋・人参)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ いんげんと平天のコチンジャントレサダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	
		朝B	食パン もやしと鶏肉の炒め物 みかん缶 のみもの	黒糖ロール 卵ムース カリフラワーとベーコンのミネストローネ のみもの	食パン チンゲン菜とツナの和風ソテー じゃがいもと鶏肉のスープ のみもの	バターロール 白菜と豚肉のクリームスープ ミックスフルーツ缶 のみもの	食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ チンゲン菜と豚肉のスープ のみもの
		昼	御飯 プレーンコロッケ・カニコロッケ(濃厚ソース) おでんぶ[徳島県郷土料理] ブロッコリーとコンの大葉トレサダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆煮 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 白桃缶	御飯 赤魚の味噌粕煮 野菜炒め 大根とささみの和風香味レサダ すまし汁(うまい菜・おつゆ麩)	ふりかけ御飯 京風たぬきうどん ごぼうと牛肉のしぐれ煮 マンゴー缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 絹揚げの煮物 とろろ汁 胡瓜の浅漬け
		夕	御飯 さわらの照り焼き れんこんと豚肉の炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(なめこ・白菜)	御飯 さけのクリームソースかけ ひじきと豚肉の炒め煮 白菜と人参のあっさり和え 味噌汁(豆腐)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 一口がんもの煮物 青りんごゼリー 味噌汁(おくら・筍)いりこ風味	御飯 鶏肉の梅風味焼き 切干大根の煮物 ほうれん草とえのきの豆乳和え 味噌汁(キャベツ)	御飯 あじの香味焼き れんこんの炒め生酢 キャベツとかまぼこの練りごま和え 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 つけもの 小松菜とハムのソテー ポテトサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 つけもの 大豆煮 しろなと平天の和え物 味噌汁(もずく・玉ねぎ)	御飯 つけもの スクランブルエッグ(クリームソース) カリフラワーとアスパラの和風レサダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの ホッケの塩麩焼き 小松菜とかまぼこの和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 つけもの 卯の花 キャベツとちりめんの香味和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	さけ雑炊 えびそぼろ入りだし巻き卵 いんげんとちくわのなめ茸和え れんこん昆布佃煮	御飯 つけもの しろなと鶏肉の煮浸し 大根とピーマンの中華レサダ 味噌汁(里芋・人参)
	朝B	食パン 小松菜とハムのソテー じゃがいものポタージュスープ のみもの	レーズンロール 鶏肉とれんこんのトマト煮込み 手作りメロンゼリー のみもの	食パン スクランブルエッグ(クリームソース) カリフラワーと豚肉のスープ のみもの	クリームパン 小松菜とごぼうのポトフ ポテトサラダ のみもの	食パン キャベツとちりめんの香味和え しろなと豚肉の豆乳スープ のみもの	黒糖ロール えびそぼろ入りだし巻き卵 いんげんとちくわのなめ茸和え のみもの
昼	赤飯 刺身盛り 大根と豚肉の味噌煮 うまい菜の卯の花和え 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	豚肉の柳川井 山芋としいたけの煮物 キャベツとささみのパンパントレサダ 味噌汁(油揚げ・大根)いりこ風味	御飯 白身魚の唐揚げ(きのこあん) 大根と油揚げのべっこう煮 胡瓜とカニカマの土佐酢和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 チンジャオロース ブロッコリーとハムのアイランドレサダ 手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) 味噌汁(白菜)	チキンカレー 福神漬け マカロニとアスパラのマヨサラダ ヨーグルト(いちごソース)	御飯 豚肉の和風炒め 白菜としいたけの煮浸し 手作りみたらし団子(やわらか餅) すまし汁(チンゲン菜・花麩)	御飯 さわらの西京焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め もやしとささみの梅和え すまし汁(ほうれん草・しいたけ)
	夕	御飯 鶏肉のねぎ焼き 筍とふきの煮物 味噌汁(白菜・あさり) フルーツ(りんご缶・みかん缶)	御飯 さんまの生姜煮 スパサラダ 白菜とかまぼこの酢味噌和え すまし汁(春菊・巻麩)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル ベーコンとじゃがいもの煮物 味噌汁(とろろ昆布) 黄桃缶	御飯 おでん もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(おくら・しめじ) 野沢菜漬け	御飯 さばの若狭焼き 切干大根の煮物 ほうれん草とささみのピーナツ和え 赤だし(豆腐)	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) 鶏肉と絹揚げの煮物 金時豆 味噌汁(大根・大根葉)いりこ風味



【すこやか】常食(御飯食) 献立だより 平成30年1月 ◇下旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 つけもの 卵ムース チンゲン菜とかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・えのき)	御飯 つけもの ひじきと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとアスパラのごまドレサダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ ほうれん草とちくわのピリ辛和え 味噌汁(もやし・なめこ)	御飯 つけもの れんこんと豚肉の煮物 白菜とちりめんの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 つけもの 大豆煮 キャベツといんげんの大葉ドレサダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの しろなと豚肉のソテー もやしと平天の和風香味ドレサダ 味噌汁(茎わかめ・絹揚げ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根・大根葉)
	朝B	食パン 卵ムース チンゲン菜とかまぼこの和え物 のみもの	バターロール カリフラワーとアスパラのごまドレサダ 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ ほうれん草とちくわのピリ辛和え のみもの	レーズンロール 白菜とちりめんの和え物 チンゲン菜と豚肉のスープ のみもの	食パン キャベツといんげんの大葉ドレサダ クラムチャウダー のみもの	クリームパン しろなと豚肉のソテー かぼちゃのチキンスープ のみもの
昼	御飯 ヒレカツ 小松菜としめじの炒め物 味噌汁(わかめ・巻麩) フルーツ(みかん缶・バナナ)	御飯 かれいの揚げ物(ねぎ塩ダレ) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなと平天の和え物 粕汁(さつまいも・しいたけ・筍)	ふりかけ御飯 山菜にしんそば 鶏肉とごぼうの味噌煮 みかん缶	海鮮丼 大根と平天の煮物 うまい菜とこんにゃくの豆乳和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 肉団子の中華あんかけ 白菜とちくわの煮浸し 中華スープ(サ-サイ・しめじ・にら) 杏仁豆腐(クコの実)	炊き込み御飯 ホッケの塩麴焼き 焼き豆腐の田楽(田楽味噌) チンゲン菜とかまぼこのピ-ナツ和え かきたま汁	御飯 豚肉のごま醤油炒め うまい菜としいたけの煮浸し さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(豆腐)
	夕	御飯 赤魚の焼き浸し じゃがいもと鶏肉の旨煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(うまい菜・人参) ちりめん山椒	御飯 豚肉の香味炒め 手作り豆腐(真砂あん) ブロッコリーとささみのフレンドレサダ 味噌汁(大根)	御飯 鶏肉のくわ焼き キャベツとかまぼこの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・もずく)	御飯 白身魚のムニエル(オーロラソース) 里芋と豚肉の煮物 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麩)	麦御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとツナの炒め煮 とろろ 味噌汁(オクラ)いりこ風味
日付	29	30	31				
朝A	御飯 つけもの さけのグリル カリフラワーとアスパラの和風ドレサダ かきたま味噌汁	御飯 つけもの 豆とベーコンのミニオムレツ キャベツとちくわの和え物 味噌汁(えのき・しろな)	御飯 つけもの チンゲン菜と豚肉のソテー ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(里芋・人参)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1月15日(月)昼食 『小正月』</p>  <p>小正月は元旦を大正月というのに対して読んだ名前、忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。小正月は家庭的な行事を行う正月で、盆と同様に大切な節目でした。 小正月に食べられる代表的なものに小豆があります。小豆の赤色が悪霊払いになるという事で平安時代から食べられ続けています。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1月24日(水)昼食 『山菜にしんそば』</p>  <p>にしんそばとは、そばの上に、にしんの甘露煮を乗せたものです。京都が発祥と言われてますが、北海道でも名物料理として提供する店が多いそうです。 にしんは冬から春にかけて栄養を蓄えて美味しい時期になります。脂の乗ったにしんと山菜の食感をお楽しみ下さい。</p> </div> </div>			
	朝B	食パン カリフラワーと豚肉のポトフ ヨーグルト のみもの	黒糖ロール 豆とベーコンのミニオムレツ キャベツと鶏肉のスープ のみもの				
昼	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ れんこんとこんにゃくの金平 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て	ふりかけ御飯 とろろうどん 山芋と鶏肉の煮物 ほうれん草と人参の真砂和え	御飯 鶏の唐揚げ 白菜とかまぼこの煮浸し ミルク寒天(パン缶添え) コーンポタージュスープ				
	夕	御飯 和風おろしハンバーグ 卵の花 いんげんとカニカマのパンパントレサダ 味噌汁(白菜)	御飯 たらのグリル(野菜ソース) 大豆煮 赤だし(絹揚げ・白ねぎ) マンゴープリン				

