

【すこやか】常食 献立だより 平成30年3月 ◇上旬◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝A	<p>3月3日(土)昼食 『ひな祭り』</p>  <p>ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る行事として古くから伝わっています。お雛様には菱餅が供えられていますね。菱餅の緑には長寿や健康、白には清浄、ピンクには魔除けの意味があるそうです。皆様には彩り良いお寿司をご用意させて頂きましたので、一緒に春の訪れを喜びましょう。</p> 			御飯 つけもの 大豆煮 しろなと平天の和え物 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 つけもの 鶏肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの中華ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	青菜雑炊(小松菜) 白菜と豚肉の炒め煮 いんげんとコーンのごまドレサラダ れんこん昆布佃煮	御飯 つけもの だし巻き卵 キャベツとしめじのピーナツ和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	
				朝B	バターロール しろなと平天の和え物 豆とベーコンのクリームスープ のみもの	食パン 大根と鶏肉のポトフ ヨーグルト のみもの	レーズンロール いんげんとコーンのごまドレサラダ 白菜と豚肉のトマトスープ のみもの	食パン だし巻き卵 チンゲン菜と鶏肉のスープ のみもの
				昼	赤飯 鶏肉のねぎ焼き かぼちゃと糸昆布の煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁(おくら・油揚げ)	御飯 赤魚の鳴門煮 金時豆 キャベツとささみの和風香味ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ひし形寿司 筍とふきの煮物 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると) 白桃缶	御飯 肉団子の中華あんかけ かにシューマイ もやしとピーマンのナムル 味噌汁(かぼちゃ)
				夕	御飯 かれいの揚げ物(更紗あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 味噌汁(ほうれん草・人参) みかん缶	御飯 焼き肉風炒め 干草蒸し うまい菜とちくわの卵の花和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜とちりめんの塩レモンだれ和え 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	御飯 白身魚のムニエル(きのこソース) 鶏肉とうまい菜の煮浸し フルーツミックス缶 味噌汁(茎わかめ・人参)
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝A	御飯 つけもの 大根のそぼろ煮 菜の花とちくわのごま和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 つけもの ホッケの塩麴焼き アスパラとかまぼこのコチジャンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 つけもの うまい菜と鶏肉のソテー スパゲティーサラダ 味噌汁(里芋・人参)	御飯 つけもの 豆とベーコンのミニオムレツ 大根とピーマンの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)	御飯 つけもの ごぼうと豚肉の煮物 もやしとアスパラのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 鶏肉と筍の炒り煮 小松菜と平天の和え物 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 つけもの キャベツと豚肉の炒め煮 さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	
	朝B	食パン 菜の花とちくわのごま和え じゃがいもと豚肉のカレースープ のみもの	クリームパン キャベツとあさりの炒め物 青リンゴゼリー のみもの	食パン スパゲティーサラダ コーンポタージュスープ のみもの	黒糖ロール 豆とベーコンのミニオムレツ 大根とピーマンの和風ドレサラダ のみもの	食パン もやしとアスパラのピリ辛和え ごぼうと豚肉の豆乳スープ のみもの	バターロール 小松菜と平天の和え物 大根と鶏肉のスープ のみもの	食パン キャベツと豚肉のポトフ さつまいもとレーズンのサラダ のみもの
昼	ふりかけ御飯 山菜きつねうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 キャベツの土佐酢和え	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(わかめ・おつゆ麩) フルーツ(洋なし缶・みかん缶)	御飯 ハンバーグ(おろしあん) ひじきとかんぴょうの煮物 胡瓜とささみの甘酢和え 味噌汁(えのき・しめじ)	キーマカレー 福神漬け ブロッコリーとツナのマヨサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	御飯 さけの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 赤だし(おくら・巻麩) 白菜のレモン風味	御飯 豚肉と玉ねぎの塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 キャベツとカニカマのハンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 赤魚の焼き浸し あげまきの煮物 大根とささみの香味ダレ和え 味噌かきたま汁 いりこ風味	
	夕	御飯 さわらの香味焼き 小松菜と鶏肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) マンゴー缶	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き さつまいもの甘煮 しろなと油揚げのおかか和え 味噌汁(大根)	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) キャベツと平天の煮浸し カリフラワーとハムのオニオンドレサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 あじの生姜煮 卵の花 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)いりこ風味	御飯 おでん キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(うまい菜・人参) 黄桃缶	麦御飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 白菜といんげんの三杯酢和え とろろ汁	御飯 擬製豆腐 うまい菜と焼き豚の炒め物 味噌汁(もやし・もずく) ちりめん山椒

【すこやか】常食 献立だより 平成30年3月 ◇中旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 つけもの れんこんと鶏肉の炒り煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの 卵ムース もやしとちくわの和風香味トレサダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの メヌケの煮付け しろなと平天の和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	<p>3月13日(火)昼食 『菜の花の辛子和え』</p>  <p>3月14日(水)昼食 『ホワイトデー』</p>  <p>菜の花は、冬から春にかけて鮮やかな黄色の花を咲かせ、春の訪れを感じさせてくれますね。今回は旬の菜の花を使った辛子和えをお届けします。シンプルな味付けですが、素材の味を最大に引き出します。菜の花のほろ苦さと、ピリッとした辛子がよく合いやみつきになります。ぜひ、お試しください。</p> <p>ホワイトデーはバレンタインデーのお返しの日ですね！ホワイトデーは男性から女性にマシュマロやキャンディーなどお返しする風習があるようです。ナリコマからのホワイトデーはさっぱりとしたミルクプリンに鮮やかなイチゴソースをかけたスイーツをお出しします！ハート形で見た目も可愛く、楽しんでいただけます。</p> 			
	朝B	食パン ほうれん草とかまぼこの和え物 れんこんと鶏肉のトマトスープ のみもの	レーズンロール 卵ムース 小松菜とベーコンのスープ のみもの			食パン しろなと平天の和え物 豆と鶏肉のカレースープ のみもの	
	昼	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 いんげんとハムのフレンチトレサダ 味噌汁(チンゲン菜・おつゆ麩)	中華丼 えびチリ豆腐 中華スープ(ザーサイ・ニラ) マンゴープリン			御飯 クリームシチュー ブロッコリーとコーンのアイランドトレサダ 手作りミルクプリン(いちごソース) 野沢菜漬け	
	夕	御飯 かれいの煮付け 金平ごぼう 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 白身魚のグリル(ねぎ塩ダレ) 切干大根と鶏肉の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(里芋・油揚げ)			御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ 大根とちりめんの炒め物 白菜と人参の練りごま和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)	
朝A			御飯 つけもの 鶏肉と絹揚げの煮物 キャベツとちくわの大葉トレサダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 つけもの 磯巻き卵 チンゲン菜とかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	あさり雑炊 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとちりめんの塩ごまダレ和え しば漬け	御飯 つけもの 千草焼き 大根とアスパラの中華トレサダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	
朝B			クリームパン キャベツと鶏肉のソテー りんご缶 のみもの	食パン 磯巻き卵 じゃがいもとベーコンのスープ のみもの	黒糖ロール もやしと焼き豚の炒め物 クラムチャウダー のみもの	食パン 千草焼き 大根とアスパラの中華トレサダ のみもの	
昼			御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) すまし汁(しめじ・しいたけ) 白菜の浅漬け	御飯 たらの揚げ浸し 大根と豚肉の煮物 赤だし(ごぼう・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	散らし寿司 しろなとちくわの炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 あじの山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 たたき胡瓜 味噌汁(おつゆ麩)	
夕			御飯 さばの若狭焼き 山芋の鶏そぼろ煮 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(おくら・もやし)	御飯 煮込みハンバーグ うまい菜と鶏肉のソテー カリフラワーとツナのマヨサラダ 味噌汁(白菜)いりこ風味	御飯 さけの香草パン粉焼き 柎尾煮(とがのおに) キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(大根)	御飯 豚肉の和風炒め ごぼうと平天の煮物 味噌汁(絹揚げ・えのき)白味噌仕立て みかん缶	

【すこやか】常食 献立だより 平成30年3月 ◇下旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝A	御飯 つけもの かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーとかまぼこのごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 つけもの 卵の花 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの 卵ムース 大根といんげんの塩レモンだれ和え 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 つけもの れんこんと鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	御飯 つけもの さけのグリル ほうれん草とかまぼこのなめ茸和え 味噌汁(大根・大根菜)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 つけもの ごぼうと豚肉の煮物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)
	朝B	食パン ブロッコリーとかまぼこのごま和え かぼちゃのポタージュスープ のみもの	バターロール 白菜と鶏肉のポトフ ポテトサラダ のみもの	食パン 卵ムース 大根と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール カリフラワーとアスパラの和風ドレサラダ 小松菜とウインナーの豆乳スープ のみもの	食パン ほうれん草と鶏肉のソテー 豆とベーコンのスープ のみもの	クリームパン チーズ入りミニオムレツ ひじきとハムのマヨサラダ のみもの
昼	御飯 ヒレカツ しろなと人参のわさび醤油和え 味噌汁(茎わかめ・なめこ) 杏仁豆腐(クコの実)	ふりかけ御飯 五目そば 大根と豚肉の塩煮 もやしとツナの柚子ドレサラダ	御飯 ホキのムニエル(タルタルソース) 鶏肉と絹揚げの煮物 白菜とちくわの香味ダレ和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ キャベツとカニカマのコチジャンドレサラダ 味噌汁(豆腐) マンゴープリン	チキンカレー 福神漬け ブロッコリーとツナのアイランドドレサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 さわらの焼き浸し 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白菜)	御飯 太刀魚の魚田(白味噌) 切干大根の煮物 白菜のあっさり和え かきたま汁
	夕	御飯 白身魚の唐揚げ(野菜あん) 白菜と豚肉の煮物 れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(ほうれん草・巻麩)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 里芋と油揚げの甘辛煮 味噌汁(ごぼう・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け	御飯 肉じゃが(豚肉) キャベツとニラの炒め物 手作りごま豆腐(ごま豆腐のたれ) すまし汁(もずく・花麩)	御飯 ホッケの塩焼き うまい菜と豚肉の炒め煮 とろろの梅和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 金平ごぼう 豚汁(豚肉・さつまいも・玉ねぎ) ちりめん高菜炒め	御飯 豚肉の香味炒め 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツとしめじの塩ナムル 味噌汁(チンゲン菜・おつゆ麩)
日付	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 つけもの えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天のオニオンドレサラダ 味噌汁(えのき・しろな)	御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 もやしとピーマンのごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの 大豆煮 カリフラワーといんげんの中華ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ アスパラと平天の柚子ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 つけもの 白菜と鶏肉の煮物 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	<p>3月29日(木)夕食 『のた芋』 [宮崎県郷土料理]</p>  <p>「ぬた芋」とも呼ばれ、ゆでた里芋に白和えの衣に似たものをまぶして作った料理です。小さな里芋も美味しく食べられるようにと作られたのが始まりです。宮崎県は里芋の生産量が全国1位で、「里芋の丸揚げ煮」など他にも里芋を使った郷土料理があります。</p>	
	朝B	食パン えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天のオニオンドレサラダ のみもの	黒糖ロール もやしとピーマンのごま和え 里芋と豚肉のスープ のみもの	食パン カリフラワーといんげんの中華ドレサラダ 白菜と鶏肉のカレースープ のみもの	バターロール チーズ入りミニオムレツ アスパラと平天の柚子ドレサラダ のみもの		食パン ブロッコリーとちくわの和え物 チンゲン菜と豚肉のスープ のみもの
昼	御飯 赤魚の煮付け 白菜と絹揚げの煮浸し 味噌汁(わかめ・巻麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	鶏そぼろと卵の二色丼 筍とちくわの炒り煮 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 かぼちゃコロッケ・えびフライ(濃厚ソース) 大根としいたけの煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ふりかけ御飯 とろろうどん つみれ揚げの煮物(白身魚) 胡瓜とささみの香味ダレ和え	御飯 肉豆腐 キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) マンゴー缶		御飯 鶏肉のやわらか煮 卵の花 白菜と平天の梅和え 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味
	夕	御飯 高野豆腐の炊き合わせ さつまいもの甘煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(湯葉)	御飯 白身魚のハーブ焼き 白菜といかの塩だしとろみ炒め たたきごぼう 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 かれないの照り焼き 豚肉としろなの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 さんまのさっぱり煮 のた芋[宮崎県郷土料理] 小松菜とかまぼこの和え物 すまし汁(おくら・おつゆ麩)		御飯 さばの塩焼き しろなとかんぴょうのさつと煮 もやしとハムのコチジャンドレサラダ 赤だし(絹揚げ・しいたけ)