

【すこやか】常食 献立だより 平成30年6月 ◇上旬◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A	<div data-bbox="587 323 1442 1079" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">6月5日(火)昼食</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>『孟宗汁(もうそうじる) [山形県郷土料理]』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>『新生姜御飯』</p>  </div> </div> <p>「孟宗(もうそう)」は代表的なタケノコのひとつで、早春に九州から出始め徐々に北上し、5月の連休明けのころから6月にかけて、孟宗竹が群生する最北端でもある庄内地方で最後の旬を迎えます。孟宗を椎茸や厚揚げなどと一緒にだし汁で煮込み、酒粕と味噌で味付けします。鶴岡では、採れたての孟宗が店先に並びはじめると、孟宗汁のにおいが家々から漂ってくるそうです。</p> <p>新生姜は普通の生姜に比べると水分が多く、食感がシャキシャキしています。また、辛みが穏やかで生姜が苦手な方でも食べやすくなっています。そんな新生姜を使ったシンプルなお飯ですが、口の中に入ると広がる香り、シャキシャキな食感はやみつきになること間違いなしです!</p> </div>				御飯 つけもの クロムツの煮付け キャベツと平天の和え物 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 つけもの 卵ムース しろなとちくわのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 つけもの 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)
朝B					食パン キャベツと平天の和え物 小松菜と鶏肉のトマトスープ のみもの	バターロール 卵ムース しろなとちくわのピーナッツ和え のみもの	食パン 里芋とベーコンのスープ ヨーグルト のみもの
昼					ふりかけ御飯 とろろうどん 高野豆腐の煮物 大根といんげんの梅和え	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) 山芋と糸昆布の煮物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 八宝菜 枝豆がんもの煮物 うまい菜と平天の真砂和え 味噌汁(おくら・大根)
夕					御飯 さわらの香味焼き うまい菜とかんぴょうの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・もずく)	御飯 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(キャベツ) 黄桃缶	御飯 たらのグリル(きのこソース) 茎わかめと絹揚げの煮物 もやしとささみの練りごま和え 味噌汁(なす)
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 つけもの 切干大根と鶏肉の煮物 小松菜としめじの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 つけもの 大豆とえびの煮物 スパサラダ 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ チンゲン菜と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 つけもの ホッケのグリル アスパラとかまぼこの大葉 ^ト レサラダ ^ト 味噌汁(小松菜・なめこ)	御飯 つけもの だし巻き卵 もやしとしめじの塩ナムル 味噌汁(おつゆ麩)	鶏雑炊 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とかまぼこの和え物 しいたけ昆布佃煮	御飯 つけもの チンゲン菜と豚肉のソテー 大根とアスパラの和風香味 ^ト レサラダ ^ト 味噌汁(もやし・油揚げ)
朝B	食パン 小松菜としめじの和え物 大根と豚肉のクリームスープ のみもの	レーズンロール キャベツとベーコンのポトフ スパサラダ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ チンゲン菜と鶏肉のスープ のみもの	クリームパン 小松菜のソテー みかん缶 のみもの	食パン だし巻き卵 里芋と豚肉の豆乳スープ のみもの	黒糖ロール うまい菜とかまぼこの和え物 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン チンゲン菜と豚肉のソテー 大根とアスパラの和風香味 ^ト レサラダ ^ト のみもの
昼	御飯 かれいの煮付け 卵の花 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・おつゆ麩)いりこ風味	新生姜御飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜とちりめんのごま和え 孟宗汁(もうそうじる)[山形県郷土料理] フルーツ(りんご缶・みかん缶)	御飯 さばの若狭焼き かぼちゃの含め煮 大根と人参の生酢 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	キーマカレー 福神漬け ブロッコリーとコーンのアイント ^ト レサラダ ^ト ヨーグルト(いちごソース)	御飯 鶏の唐揚げ ごぼうとふきの煮物 ほうれん草とちくわの辛子醤油和え 味噌汁(茎わかめ・えのき)いりこ風味	御飯 赤魚の西京焼き 筍と油揚げの煮物 揚げなす(ぼん酢) すまし汁(しろな・白ねぎ)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) れんこんと鶏肉の炒り煮 青りんごゼリー 味噌汁(かぼちゃ)
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ キャベツとかまぼこの煮浸し 味噌かきたま汁 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 白身魚のピカタ(オーロソース) なすの田舎煮 カリフラワーとささみの和風 ^ト レサラダ ^ト 味噌汁(オクラ)	御飯 豚肉と玉ねぎの塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(もやし・あさり) 野沢菜漬け	御飯 絹揚げの炊き合わせ キャベツとベーコンの炒め物 胡瓜としらすのごま酢和え 赤だし(大根・大根葉)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(タルタルソース) 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴープリン	御飯 肉じゃが(豚肉) キャベツとコーンのごま ^ト レサラダ ^ト みかん缶 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 あじの山椒煮 豆腐の真砂あんかけ 白菜とあさりの酢味噌和え すまし汁(しいたけ・花麩)

【すこやか】常食 献立日より 平成30年6月 ◇中旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	11	12	13	14	15	16	17					
朝A	御飯 つけもの 卵ムース ブロッコリーと平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 つけもの しろなと鶏肉の煮浸し スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 つけもの メヌケの煮付け キャベツとかまぼこ和え物 味噌汁(うまい菜・ごぼう)	御飯 つけもの 磯巻き卵 カリフラワーとアスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 つけもの カニ入りつみれ 小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの 豆とベーコンのミニオムレツ もやしとちくわの香味和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	御飯 つけもの 里芋の鶏そぼろ煮 アスパラと平天の柚子ドレサラダ 味噌汁(筍・油揚げ)					
朝B	食パン 卵ムース ほうれん草とベーコンのスープ のみもの	バターロール スパゲティーサラダ セロリと鶏肉のトマトスープ のみもの	食パン キャベツとウインナーのポトフ ヨーグルト のみもの	レーズンロール 磯巻き卵 カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの	食パン 小松菜とツナのソテー キャベツと豚肉のクリームスープ のみもの	クリームパン 豆とベーコンのミニオムレツ もやしとちくわの香味和え のみもの	食パン アスパラと平天の柚子ドレサラダ 里芋と鶏肉のカレースープ のみもの					
昼	御飯 天ぶら 肉金平(豚肉) 味噌汁(なす) フルーツミックス缶	御飯 さけの香味焼き 大根と鶏そぼろの塩煮 チンゲン菜とちくわのわさび醤油和え 味噌かきたま汁 いりこ風味	あじさい寿司 絹揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 豚肉と玉ねぎの和風炒め あげまきの煮物 大根とかまぼこのごま和え 味噌汁(しろな・もやし)白味噌仕立て	御飯 焼きさばの南蛮漬け うまい菜とかまぼこの煮浸し かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(花麴)	御飯 牛肉のすき煮 ブロッコリーとコーンの中華ドレサラダ 味噌汁(白菜)いりこ風味 フルーツ(パイン缶・バナナ)	赤飯 刺身盛り なすの揚げ浸し たたきごぼう 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると)					
夕	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ じゃがいもとしいたけの煮物 味噌汁(キャベツ・もずく) 胡瓜の浅漬け	御飯 鶏肉のバーベキューソース焼き(バーベキューソース) えびシューマイ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 肉団子の更紗あんかけ ほうれん草と平天のピリ辛和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) 金時豆煮	御飯 さわらの焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め煮 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(湯葉)	御飯 筑前煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 寒天(みかん缶添え)	御飯 白身魚の揚げ物(チリソース) ひじきとかんぴょうの煮物 とろろ(とろろのタレ) 赤だし(大根・しいたけ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 絹揚げの煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁(うまい菜・巻麴)					
日付	18	19										
朝A	御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 ほうれん草とかまぼこの塩ナムル 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 つけもの 千草焼き 白菜と油揚げのゆかり和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	<div data-bbox="1023 1165 1558 1963" data-label="Complex-Block"> <p>6月13日(水)昼食 『あじさい寿司』</p>  <p>あじさいの花を見かけると、梅雨ならではの風情を感じますね。あじさいに見立てたあじさい寿司はナリコマでは長い間ご好評いただいているメニューです。しば漬けの食感も加わり、見た目だけでなく食感や風味も楽しんでいただけます。ぜひご賞味下さい。</p> </div> <div data-bbox="1647 1186 2092 1963" data-label="Complex-Block"> <p>6月17日(日)昼食 『父の日』</p>  <p>父の日は毎年6月の第3日曜日にお祝いされています。日頃の感謝を伝える大切な日ですね。今回も皆様から人気の高いお刺身をご用意しました。その他のメニューも父の日のお祝いにふさわしいメニューで揃えております。ナリコマからの感謝を込めて。ぜひお楽しみに。</p> </div> <div data-bbox="2181 1186 2626 1963" data-label="Complex-Block"> <p>6月18日(月)昼食 『冷やし中華』</p>  <p>名前に中華と付いているので中華料理と思われる方もいると思いますが、日本発祥と言われています。暑い時期にラーメンの売り上げが減ってしまうために夏向きの冷たい麺料理として考案されたそうです。具材も彩り豊かで楽しめ、酸味のきいた醤油ダレはこれからの時期にピッタリです。</p> </div>									
朝B	食パン ほうれん草とかまぼこの塩ナムル じゃがいもと鶏肉のスープ のみもの	黒糖ロール 千草焼き 白菜と油揚げのゆかり和え のみもの										
昼	ふりかけ御飯 冷やし中華 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 大根とピーマンのマヨサラダ	御飯 ホッケの塩麴焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 うまい菜とカニカの香味ダレ和え 味噌汁(おつゆ麴)										
夕	御飯 たらの揚げ浸し れんこんと豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) マンゴー缶	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとベーコンの炒め物 味噌汁(おくら・しいたけ)いりこ風味 ちりめん山椒										

【すこやか】常食 献立日より 平成30年6月 ◇下旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			20	21	22	23	24
朝A			御飯 つけもの 高野豆腐のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの さけの塩焼き キャベツとコーンの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(ごぼう・えのき)	御飯 つけもの えびそぼろ入りだし巻き卵 しろなと平天の豆乳和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	たらこ雑炊 卵の花 大根と豚肉の炒め煮 昆布佃煮	御飯 つけもの 豚肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーとちくわの中華ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
朝B			食パン マカロニサラダ 豆と豚肉のトマトスープ のみもの	バターロール キャベツとコーンの香味玉ねぎドレサラダ ごぼうと鶏肉のスープ のみもの	食パン えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜とベーコンの豆乳スープ のみもの	レーズンロール 大根と豚肉のポトフ 白桃缶 のみもの	食パン 豚肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーと鶏肉のスープ のみもの
昼			御飯 赤魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 手作りみたらし団子(やわらか餅) すまし汁(しろな・人参)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 小松菜とかまぼこの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・花麩)	炊き込み御飯 かれの味噌煮 大根と油揚げの練りごま和え すまし汁(ほうれん草・人参) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 肉団子入りクリームシチュー うまい菜としめじのソテー もやしとツナの和風ドレサラダ ピーマン漬	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) 白菜としいたけの煮物 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 味噌汁(筍・人参)
夕			御飯 豚肉のピリ辛炒め 冬瓜のくず煮 カリフラワーとツナのフレンチドレサラダ 味噌かきたま汁	御飯 あじの蒲焼き 切干大根といんげんの煮物 味噌汁(うまい菜・油揚げ) りんご缶	御飯 牛肉と玉ねぎの和風炒め 大豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 さばの香味焼き 洋風肉じゃが(鶏肉) 小松菜とかまぼこの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	麦御飯 鶏肉のやわらか煮 れんこんと平天の金平 とろろの梅肉和え 味噌汁(おつゆ麩)
日付	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 つけもの 大豆煮 うまい菜とかまぼこのごま和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの シイラの煮付け 大根とピーマンのオニオンドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 つけもの いわしのつみれ キャベツとしめじの和え物 味噌汁(大根・人参)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 切干大根 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 つけもの れんこんと豚肉の炒り煮 スパサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 つけもの 卵ムース キャベツとアスパラのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	
朝B	食パン うまい菜とかまぼこのごま和え クラムチャウダー のみもの	クリームパン 大根とピーマンのオニオンドレサラダ 小松菜と豚肉のスープ のみもの	食パン 野菜炒め りんごゼリー のみもの	黒糖ロール 洋風だし巻き卵 じゃがいものポタージュスープ のみもの	食パン しろなのソテー スパサラダ のみもの	バターロール 卵ムース キャベツと鶏肉のスープ のみもの	
昼	御飯 和風おろし野菜ハンバーグ キャベツとちりめんの煮浸し 味噌汁(里芋・絹揚げ)白味噌仕立て みかん缶	ふりかけ御飯 きつねそば なすの味噌炒め 白菜とツナのピーナッツ和え	牛そぼろと卵の二色丼 里芋と糸昆布の煮物 ほうれん草とちりめんの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 さんまの有馬煮 うまい菜とえのきの炒め物 ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 メンチカツ・エビフライ(濃厚ソース) ひじきとちくわの煮物 カリフラワーとコーンのフレンチドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ねぎとろ丼 大根と絹揚げの煮物 味噌汁(もやし・もずく) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	
夕	御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ しろなと焼き豚の炒め物 大根と人参の生酢 味噌汁(白菜)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 筍と平天の煮物 手作り豆腐(だし醤油) 味噌かきたま汁	御飯 さけの若狭焼き ブロッコリーとハムのオーロラドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) とう六豆煮	御飯 豚肉と玉ねぎの香味炒め つみれ揚げの煮物(白身魚) 赤だし(なす) 高菜漬	御飯 さわらの西京焼き 小松菜と鶏肉の煮浸し すまし汁(しめじ・しいたけ) マンゴープリン	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜と平天の炒め煮 チンゲン菜と人参の塩ナムル 味噌汁(かぼちゃ)	

