

【すこやか】常食(御飯食) 献立だより 平成30年7月 ◇①◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 日付 | | | | | | | 1 |
| 朝A |  <p>7月2日(月)昼食 『たこ飯』</p>  | |  <p>7月7日(土)昼食 『七夕ソーメン』</p>  | | <p>7月13日(金)昼食 『なすのよごし』[富山県郷土料理]</p>  | | <p>御飯 つけもの 切干大根と鶏肉の煮物 小松菜とかまぼこの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)</p> |
| 朝B | | | | | | | <p>食パン 小松菜とかまぼこの和え物 大根とベーコンの豆乳スープ のみもの</p> |
| 昼 | <p>半夏生とは、梅雨の終わり頃の時期を指す言葉で、農家では畑仕事や田植えを終わらせる目安となったそうです。田植えを終えた農家が神様にたこを捧げ豊作を願ったことが半夏生にたこを食べるという習慣になったそうです。たこには疲労回復の効果がある「タウリン」が豊富に含まれています。たこ飯を食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p> | | <p>今回も毎年ご好評いただいている七夕そうめんが登場します。彩豊かな盛り付けも七夕を感じさせてくれます。食欲が少なくなる暑い日に、さっぱり食べていただけるぶっかけそうめんつゆを開発いたしました。さっぱりとつゆごと飲み干せるように仕上げています。こちら併せてお楽しみ下さい。</p> | | <p>大根の葉やナスなど、野菜をゆでて細かく切り、味噌で味付けしたものを「よごし」と言い、味噌で野菜を汚すという行為が料理名の由来と言われています。富山県内ではどの地域でもよごし料理があるそうですが、家庭や地域によっても工夫の仕方が違うようです。今回はナリコマオリジナルの茄子のよごしをぜひご賞味下さい。</p> | | <p>赤飯 さばの生姜煮 あげまきの煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁(うまい菜・巻麴)</p> |
| 夕 | | | | | | | <p>御飯 豚肉の野菜炒め なすの揚げ浸し 胡瓜とカニカマの土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)</p> |
| 日付 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝A | 御飯 つけもの だし巻き卵 もやしとアスパラの和風ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな・人参) | 御飯 つけもの 里芋と豚肉の煮物 うまい菜とちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) | 御飯 つけもの 高野豆腐の鶏そぼろ煮 いんげんとちくわのなめ茸和え 味噌汁(あさり・もやし) | 御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ しろなと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(茎わかめ・人参) | 御飯 つけもの さけのグリル ひじきとれんこんのサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) | 大根雑炊 肉じゃが(牛肉) 小松菜と油揚げのﾋｰﾅｯﾂ和え ちりめん山椒 | 御飯 つけもの 筍とふきの煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(チンゲン菜・なめこ) |
| 朝B | 食パン だし巻き卵 もやしとアスパラの和風ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ のみもの | レーズンロール うまい菜とちりめんの和え物 里芋と豚肉のスープ のみもの | 食パン 白菜と鶏肉のポトフ 黄桃缶 のみもの | クリームパン チーズ入りミニオムレツ しろなと豚肉のクリームスープ のみもの | 食パン さけのグリル ひじきとれんこんのサラダ のみもの | 黒糖ロール 小松菜と油揚げのﾋｰﾅｯﾂ和え 大根と鶏肉のトマトスープ のみもの | 食パン チンゲン菜とツナの和風ソテー 白菜と豚肉のスープ のみもの |
| 昼 | たこ飯 ホッケの塩麴焼き 冬瓜の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちくわのｺﾁｼﾞｬﾝﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・しいたけ)いりこ風味 | 御飯 牛肉のオイスターソース炒め 白菜とかまぼこのごま和え 味噌汁(大根) すいか | 御飯 白身魚の揚げ浸し 金平ごぼう 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) | 夏野菜カレー 福神漬け・らっきょう漬け ｷﾞｬﾊﾞｯとｱｽﾊﾟﾗの和風香味ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ フルーツ(洋なし缶・パイン缶) | 御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜といかの塩だしとろみ炒め もやしとしいたけの和え物 味噌汁(うまい菜・筍)いりこ風味 | ふりかけ御飯 七夕ソーメン 絹揚げと鶏肉の炒め煮 手作りミルクプリン(オレンジソース) | 御飯 赤魚の焼き浸し 鶏ごぼう うまい菜としめじの塩ナムル 味噌汁(山芋) |
| 夕 | 御飯 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) れんこんと平天の煮物 中華スープ(ザーサイ・ニラ・春雨) りんご缶 | 御飯 かれないの煮付け 絹揚げの卵とじ キャベツの梅和え(かつお風味) 味噌汁(花麴) | 御飯 和風ハンバーグ(おろしあん) 小松菜とかんぴょうの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) | 御飯 あじの照り焼き チンゲン菜とベーコンのソテー とろろ(ぼん酢) 味噌汁(豆腐) | 御飯 千草焼き ｶﾘﾌﾞﾗﾞｰとｺｰﾝの大葉ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 赤だし(ごぼう・油揚げ) 野沢菜漬け | 御飯 豚肉のマスタード炒め 湯葉ひろうすの煮物 胡瓜とささみの甘酢和え 味噌汁(白菜) | 御飯 肉団子のきのこソースかけ キャベツとかまぼこの煮浸し 味噌汁(もやし・もずく) マンゴープリン |

【すこやか】常食(御飯食) 献立だより 平成30年7月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝A | 御飯 つけもの 大豆煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(キャベツ・人参) | 御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 もやしとアスパラの香味ダレ和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) | 御飯 つけもの じゃがいもとベーコンの煮物 カリフラワーといんげんの柚子ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ) | 御飯 つけもの たこつみれ 小松菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・わかめ) | 御飯 つけもの 磯巻き卵 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(大根・人参) | 御飯 つけもの シイラの煮付け しろなと平天の和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ) | 御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ アスパラとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(もずく・油揚げ) |
| | 朝B 食パン ほうれん草とかまぼこの和え物 豆と鶏肉のカレースープ のみもの | バターロール もやしとツナの炒め物 りんご缶 のみもの | 食パン じゃがいもとベーコンの煮物 カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの | レーズンロール 小松菜とささみのソテー 黄桃缶 のみもの | 食パン 磯巻き卵 大根と鶏肉のスープ のみもの | クリームパン しろなと平天の和え物 クラムチャウダー のみもの | 食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ アスパラとコーンの大葉ドレサラダ のみもの |
| 昼 | 御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ しろなのじゃこ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(かぼちゃ) | 御飯 野菜コロッケ・いかフライ(濃厚ソース) れんこんと人参の煮物 チンゲン菜と平天の真砂和え 味噌汁(油揚げ・えのき) | サラダ散らし寿司 白菜と鶏肉の炒め煮 味噌汁(うまい菜・人参) 白桃缶 | 御飯 筑前煮 冷奴 ブロッコリーと玉ねぎのクリーム・レモンドレサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味 | ふりかけ御飯 山菜きつねうどん なすのよごし[富山県郷土料理] みかん缶 | 御飯 鶏肉の照り煮 小松菜と焼き豚の炒め物 たたきごぼう 味噌汁(キャベツ) | 御飯 白身魚の揚げ物(ねぎ塩ダレ) 切干大根の煮物 ほうれん草とちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) |
| | 夕 御飯 さわらの魚田(白味噌) 白菜と豚肉の煮物 すまし汁(おくら・しいたけ) 寒天(黄桃缶添え) | 御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 卵の花 みかん缶 味噌汁(なす) | 御飯 回鍋肉 えびシューマイ かぼちゃとレーズンのサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) | 御飯 さけの香草パン粉焼き(トマトソース) 三色稲荷の煮物 キャベツとハムの中華ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麩) | 御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(もやし・絹揚げ) | 御飯 さばの若狭焼き ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(えのき・しめじ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) | 御飯 牛肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 キャベツとちりめんの練りごま和え 味噌汁(チンゲン菜・巻麩)白味噌仕立て |
| 日付 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 朝A | 御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 白菜としめじの塩ナムル 味噌汁(里芋・玉ねぎ) | 御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 大根といんげんの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ) | 御飯 つけもの 大豆煮 チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) | 御飯 つけもの ホッケのグリル キャベツとコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) | 御飯 つけもの 豚ごぼう ブロッコリーとかまぼこの中華ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参) | きのこ雑炊 いわしつみれ れんこんと油揚げの炒め生酢 昆布佃煮 | 御飯 つけもの じゃがいもと豚肉の煮物 いんげんと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(大根・しめじ) |
| | 朝B 食パン 白菜としめじの塩ナムル 里芋と鶏肉の豆乳スープ のみもの | 黒糖ロール 洋風だし巻き卵 大根といんげんの和風ドレサラダ のみもの | 食パン チンゲン菜とちくわの和え物 白菜と鶏肉のトマトスープ のみもの | バターロール ホッケのグリル キャベツとベーコンのスープ のみもの | 食パン ブロッコリーとかまぼこの中華ドレサラダ じゃがいもと鶏肉のクリームスープ のみもの | レーズンロール カリフラワーとウインナーのポトフ すいかゼリー のみもの | 食パン いんげんと平天のパンパントレサラダ 大根と鶏肉のスープ のみもの |
| 昼 | シーフードカレー 福神漬け カリフラワーとハムのアイランドドレサラダ ヨーグルト | 御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) キャベツとツナの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(おくら・わかめ)いりこ風味 | 御飯 太刀魚の焼き浸し うまい菜としめじの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) 手作りわらび餅(黒蜜) | 御飯 焼き肉風炒め やっこ(だし醤油) 小松菜と人参の真砂和え 味噌汁(もやし・しいたけ) | うな井 大根の豚そぼろ煮 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) | 御飯 たらのハーブ焼き(タルタルソース) なすの田舎煮 もやしとちくわのオニオンドレサラダ 味噌汁(白菜) | 御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) 白菜と鶏肉の煮浸し チンゲン菜とかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(茎わかめ・筍) |
| | 夕 御飯 豚大根 千草蒸し うまい菜とささみの和え物 赤だし(筍・絹揚げ) | 御飯 かれの揚げ物(野菜あん) 冬瓜の煮物 もやしとアスパラのゆかり和え 味噌汁(豆腐) | 御飯 鶏じゃが 大根と豚肉の金平 揚げなすのごま和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ) | 御飯 れんこんまんじゅう わらびと油揚げの卵とじ 味噌汁(大根・大根葉) 白菜の浅漬け | 御飯 鶏肉のくわ焼き 枝豆がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・なめこ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) | 御飯 豚肉の塩ダレ炒め 絹揚げの煮物 大根とアスパラの和え物 味噌汁(ほうれん草・巻麩) | 御飯 さんまの有馬煮 小松菜と焼き豚の炒め物 味噌かきたま汁 いりこ風味 みかん缶 |

【すこやか】常食(御飯食) 献立だより 平成30年7月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|
| 日付 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 朝A | 御飯 つけもの 卵ムース しろなとちりめんの和え物 味噌汁(もやし・人参) | 御飯 つけもの 絹揚げと豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの和風香味トレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) | 御飯 つけもの メヌケの煮付け 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(小松菜・人参) | 御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ もやしとアスパラの大葉トレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) | 御飯 つけもの 里芋と豚肉の煮物 大根とピーマンのアイランドトレサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ) | 御飯 つけもの ごぼうと鶏肉の煮物 スパサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) | 御飯 つけもの だし巻き卵 キャベツとかまぼこのゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) | |
| 朝B | 食パン 卵ムース しろなとちりめんの和え物 のみもの | クリームパン カリフラワーとちくわの和風香味トレサラダ 白菜と鶏肉のスープ のみもの | 食パン 洋風かみつみれ 小松菜と豚肉のカレースープ のみもの | 黒糖ロール 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ もやしとアスパラの大葉トレサラダ のみもの | 食パン 大根とピーマンのアイランドトレサラダ しろなと豚肉のスープ のみもの | バターロール スパサラダ じゃがいものポタージュスープ のみもの | 食パン だし巻き卵 キャベツとかまぼこのゆかり和え のみもの | |
| 昼 | ふりかけ御飯 ざるそば 天ぷら りんご缶 | 御飯 赤魚の西京焼き なすの揚げ浸し 大根と人参の生酢 すまし汁(チンゲン菜・花麩) | 御飯 ねぎとろ井 キャベツとかまぼこの煮浸し みかん缶 味噌汁(えのき・しめじ) | 御飯 クリームシチュー ブロッコリーとコーンのマヨサラダ フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 高菜漬け | 御飯 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め とろろ 味噌汁(もずく・筍) | 御飯 白身魚のムニエル(オニオンソース) 大根と豚肉の塩煮 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) 味噌汁(キャベツ) | 御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 冬瓜のえびくず煮 すまし汁(えのき・しいたけ) マンゴー缶 | |
| 夕 | 御飯 白身魚のグリル(オーロソース) ごぼうと鶏肉の煮物 とろろ(ぼん酢) 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) | 御飯 鶏肉のやわらか煮 れんこんの金平 キャベツとハムのフレンチトレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) | 御飯 さけの塩焼き しろなと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) | 御飯 あじの香味焼き キャベツの土佐酢和え 味噌汁(なす) 金時豆煮 | 御飯 牛肉のピリ辛炒め 大豆煮 味噌汁(湯葉)いりこ風味 胡瓜の浅漬け | 御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちりめんの和え物 赤だし(おくら・おつゆ麩) フルーチェ(いちご) | 御飯 さばの照り焼き ひじきとかんぴょうの煮物 ほうれん草と平天の豆乳和え 味噌汁(大根・あさり) | |
| 日付 | 30 | 31 | | | | | | |
| 朝A | 御飯 つけもの クロムツの山椒煮 大根といんげんの和え物 味噌汁(里芋・ごぼう) | 御飯 つけもの たこつみれ うまい菜と人参の真砂和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>7月16日(月)昼食 『シーフードカレー』</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>7月20日(金)昼食 『うな丼』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>7月25日(水)・31日(火)朝食 『洋風つみれ』</p>  </div> </div> <p>海の日</p> <p>夏の土用の時期は暑さが厳しく夏バテをしやすい時期なので、昔から「精の付くもの」を食べる習慣があり、土用蜆(しじみ)、土用餅、土用卵などの言葉が今でも残っています。また、精の付くものとしては「うなぎ」も奈良時代から有名だったようで、土用うなぎに結び付いたそうです。</p> <p>海の日</p> <p>海の日には海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願うという趣旨で設けられたそうです。今年の海の日メニューは皆様からご好評いただいている定番のカレーをシーフード風味でお召し上がりいただけます。海の幸の香りを楽しみながらぜひご賞味下さい。</p> <p>現在、炊き合わせや朝食のご飯食で提供しているつみれを洋風にアレンジした洋風つみれが新しく加わります。優しい味わいの洋風スープで煮込み、素材の旨味をギュッと凝縮させました。程よい歯ごたえとふわふわに仕上がったつみれをお楽しみ下さい。</p> <p>※パン食のみの献立となっております。</p> | | | | | |
| 朝B | 食パン 大根といんげんの和え物 里芋とベーコンのスープ のみもの | レーズンロール 洋風たこつみれ うまい菜と人参の真砂和え のみもの | | | | | | |
| 昼 | 御飯 鶏肉のトマト煮込み もやしのじゃこ炒め 胡瓜とちくわの塩ごまだれ和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ) | 木の葉井 キャベツと豚肉の煮浸し 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て フルーツ(りんご缶・黄桃缶) | | | | | | |
| 夕 | 御飯 たらの揚げ物(きのこあん) しろなと油揚げの煮浸し ポテトサラダ 豚汁(豚肉・白菜・人参) | 御飯 さわらの若狭焼き ブロッコリーとコーンのクリームレモンドレサラダ すまし汁(ほうれん草・花麩) ぶどうゼリー | | | | | | |