

【すこやか】常食 献立だより 平成30年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A	<p>8月7日(火)昼食 『花火寿司』</p>  <p>この時期になると、花火大会や夏祭りで見られる機会が増える花火ですが、ナリコマでは、お膳の中でも花火大会を楽しんでいただきたいと思い、毎年花火寿司をお出ししています。 花火に見立てた放射線状の盛り付けや彩りも楽しみながらご賞味下さい。</p> 		御飯 つけもの ごぼうと豚肉の煮物 キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(しろな・人参)	御飯 つけもの 小松菜と鶏肉のソテー カリフラワーといんげんのオニオンドレサダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 つけもの 山芋と豚肉の煮物 もやしとアスパラの和風香味ドレサダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	鶏雑炊 カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草とちりめんの和え物 とう六豆煮	御飯 つけもの シイラのグリル 白菜と絹揚げの香味和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)
朝B			食パン キャベツと油揚げの和え物 ごぼうと豚肉のスープ のみもの	クリームパン 小松菜と鶏肉のソテー カリフラワーといんげんのオニオンドレサダ のみもの	食パン もやしとアスパラの和風香味ドレサダ セロリと豚肉のトマトスープ のみもの	黒糖ロール カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草と鶏肉のスープ のみもの	食パン シイラのグリル 白菜と絹揚げの香味和え のみもの
昼			赤飯 白身魚の揚げ浸し かぼちゃの含め煮 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(おくら・しいたけ)	えび炒飯 八宝菜 中華スープ(うまい菜・人参) 杏仁豆腐(ココの実)	御飯 さけの西京焼き 冬瓜の炒め煮 しろなとささみの卵の花和え すまし汁(しめじ・しいたけ)	ふりかけ御飯 かき揚げうどん 筍と油揚げの煮物 大根といんげんのアイランドドレサダ	御飯 鶏大根 キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味
夕			御飯 牛肉のオイスターソース炒め チンゲン菜とえのきのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根菜) かつお練り梅	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 金時豆 味噌汁(茎わかめ・玉ねぎ)	御飯 鶏まるごとハンバーグ(玉ねぎソース) 白菜としいたけの煮浸し 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶	御飯 鯖の味噌煮 小松菜とちくわの煮浸し なすの練りごま和え 味噌汁(もずく・人参)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大豆煮 赤だし(えのき・もやし) 白桃缶
日付	6	7	8	9	10	<p>8月10日(金)夕食 『ぐる煮』[高知県郷土料理]</p>  <p>「ぐる」とは、一緒、集まり、仲間といった土佐の方言です。色々な野菜をたくさん集めて煮た料理であることから、この名前が付けられたそうです。 もともとは仏様のお供え物として「南無阿弥陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料で作っていました。</p> 	
朝A	御飯 つけもの 卵ムース いんげんとちくわのごまドレサダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 つけもの 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのオーロラドレサダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしといんげんの大葉ドレサダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	御飯 つけもの キャベツとベーコンのソテー 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 大豆煮 カリフラワーとコーンの香味玉ねぎドレサダ 味噌汁(もやし・なめこ)		
朝B	食パン 卵ムース カリフラワーと豚肉のスープ のみもの	バターロール ブロッコリーとコーンのオーロラドレサダ 小松菜と鶏肉のクリームスープ のみもの	食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ キャベツとウインナーのスープ のみもの	レーズンロール 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 カリフラワーとコーンの香味玉ねぎドレサダ 豆と鶏肉のスープ のみもの		
昼	御飯 豚肉の野菜炒め つみれ揚げの煮物(白身魚) 味噌汁(大根) キャベツの浅漬け	花火寿司 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん) フルーツミックス缶	御飯 肉団子の中華あんかけ れんこんとちくわの煮物 味噌汁(里芋・えのき) スイカゼリー	御飯 白身魚のハーブ焼き(コンソメソース) かぼちゃと糸昆布の煮物 豚汁(白菜・ごぼう・豚肉) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	親子丼 大根のごま酢和え 味噌汁(小松菜・巻麴) みかん缶		
夕	御飯 赤魚の照り煮 肉金平(牛肉) やっこ(味噌ダレ) すまし汁(しろな・花麴)	御飯 肉じゃが(牛肉) 卵の花 胡瓜とちりめんの塩ごまダレ和え 味噌汁(おくら・わかめ)	御飯 さわらの山椒焼き うまい菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(湯葉)いりこ風味 高菜炒め	御飯 鶏肉のさっぱり煮 大根といかの炒め物 さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(筍・油揚げ)	御飯 さばの若狭焼き ぐる煮[高知県郷土料理] チンゲン菜としめじの豆乳和え 味噌汁(なす)		

【すこやか】常食 献立だより 平成30年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						11	12
朝A	<p>8月14日(火)昼食 『冬瓜のえびくず煮』</p>  <p>冬瓜は夏野菜ですが、冬まで貯蔵できることから冬瓜と名前が付いたそうです。冬瓜には体を冷やす作用もあり、暑い夏に食べたい食材ですね。 今回は夏バテで食欲のない日にもスルッと食べられる葛煮でお出しします。 みずみずしい冬瓜とえびの風味をお楽しみ下さい。</p> 		<p>8月15日(水)昼食 『精進煮』</p>  <p>お盆はご先祖様たちと共に生きてきた動物に感謝するという意味や、仏教の教えの「五戒」の中で生き物の殺生が禁じられていることから、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした「精進料理」を供えるようになったと言われています。 精進料理をイメージしたナリコマオリジナルの精進煮をお召し上がり下さい。</p>  		御飯 つけもの 小さいわしの生姜煮 アスパラとかまぼこの和風ドレサダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 つけもの だし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・人参)	
朝B					クリームパン 洋風かみつみれ アスパラとかまぼこの和風ドレサダ のみもの	食パン マカロニサラダ 里芋と鶏肉のトマトスープ のみもの	
昼					御飯 メンチカツ・えびフライ(濃厚ソース) ごぼうと平天の煮物 りんご缶 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 かれいの鳴門煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 揚げなす(だし醤油) 味噌汁(しめじ・しいたけ)	
夕					御飯 たらのムニエル(オーロソース) キャベツとしいたけの煮浸し 味噌汁(茎わかめ・玉ねぎ) しその実漬け	御飯 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 大根といんげんの梅和え 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)いりこ風味	
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 つけもの じゃがいもと鶏肉の煮物 白菜とちりめんの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの 卵ムース キャベツと平天のゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 つけもの 豚ごぼう カリフラワーとアスパラの柚子ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 つけもの 磯巻き卵 ほうれん草と人参のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 つけもの ホッケの塩麴焼き ブロッコリーとちくわの大葉ドレサダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	白菜雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 大根と平天の練りごま和え ちりめん山椒	御飯 つけもの たこつみれ いんげんとコーンの中華ドレサダ 味噌汁(白菜・チンゲン菜)
朝B	食パン 白菜とちりめんの和え物 大根と鶏肉のスープ のみもの	黒糖ロール 卵ムース キャベツと豚肉のソテー のみもの	食パン カリフラワーとアスパラの柚子ドレサダ チンゲン菜とベーコンのスープ のみもの	バターロール 磯巻き卵 ほうれん草と人参のピーナツ和え のみもの	食パン ブロッコリーとちくわの大葉ドレサダ クラムチャウダー のみもの	レーズンロール 大根と平天の練りごま和え 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン 洋風たこつみれ いんげんとコーンの中華ドレサダ のみもの
昼	キーマカレー 福神漬け アスパラとコーンのパンパントドレサダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 さけの照り焼き 冬瓜のえびくず煮 もやしといんげんの塩ナムル 味噌汁(豆腐)	御飯 精進煮 大豆煮 キャベツの土佐酢和え すまし汁(しろな・筍)	ふりかけ御飯 とろろ蕎麦 小松菜と鶏肉の煮浸し マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマト煮込み れんこんと人参の金平 キャベツとハムの和風香味ドレサダ 味噌汁(大根)	ねぎとろ井 やっこ(こいくち醤油) 味噌汁(ほうれん草・花麴) フルーツミックス缶	御飯 ホキのムニエル(ジンジャーソース) 大根と鶏肉のべっこう煮 うまい菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(えのき・しいたけ)
夕	御飯 あじの蒲焼き 高野豆腐のサイコロ煮 青りんごゼリー 味噌かきたま汁	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し うまい菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(白菜・えのき)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さんまの焼き浸し 切干大根の煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(わかめ・おつゆ麴)いりこ風味	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 胡瓜とささみの塩レモンだれ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	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浸し フルーチェ(オレンジ) 豚汁(豚肉・里芋・人参)	御飯 さばの味噌煮 小松菜とささみのソテー 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え すまし汁(もずく・しめじ)	御飯 チンジャオロース 里芋と糸昆布の煮物 味噌汁(ごぼう・人参) ミルク寒天(みかん缶添え)

【すこやか】常食 献立だより 平成30年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 つけもの だし巻き卵 もやしとアスパラのコチジャントレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 つけもの ごぼうと豚肉の炒り煮 チンゲン菜と平天の和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの いわしつみれ ブロッコリーとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)	御飯 つけもの さけのグリル スパサラダ 味噌汁(筍・油揚げ)	御飯 つけもの 大根と鶏肉の煮物 カリフラワーといんげんのオニオンドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 つけもの 茎わかめと絹揚げの煮物 白菜としめじのナムル 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの 卵ムース ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・人参)
朝B	食パン もやしとアスパラのコチジャントレサラダ じゃがいものポタージュスープ のみもの	クリームパン カリフラワーとウインナーのポトフ ヨーグルト のみもの	食パン ブロッコリーとコーンの和風ドレサラダ うまい菜と豚肉のクリームスープ のみもの	黒糖ロール さけのグリル スパサラダ のみもの	食パン カリフラワーといんげんのオニオンドレサラダ 白菜と鶏肉のカレースープ のみもの	バターロール 白菜としめじのナムル 大根と豚肉のスープ のみもの	食パン 卵ムース じゃがいもと鶏肉のトマトスープ のみもの
昼	枝豆御飯 ヒレカツ フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 あじの香味焼き 大豆煮 白菜と人参の三杯酢和え 味噌汁(小松菜・巻麴)	ふりかけ御飯 冷やし中華(ごまダレ) なすの鶏そぼろ煮 大根とツナのマヨサラダ	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め ほうれん草と人参の煮浸し やっこ(だし醤油) すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 小松菜と平天のピーナッツ和え 赤だし(もやし・もずく)	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) うまい菜とベーコンのソテー 味噌汁(かぼちゃ) ぶどうゼリー	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(なす)いりこ風味
夕	御飯 さわらの照り焼き なすの味噌炒め 胡瓜とかまぼこのごま酢和え すまし汁(湯葉)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌かきたま汁 野沢菜漬け	御飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきとしいたけの煮物 手作りずんだ餅(やわらか餅) 味噌汁(じゃがいも)いりこ風味	御飯 赤魚のおろしあんかけ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・しめじ) フルーツ(パイン缶・りんご缶)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 胡瓜とかまぼこの塩ごまダレ和え 味噌汁(しろな・白ねぎ) みかん缶	御飯 筑前煮 たこふくさ焼き ほうれん草の錦糸卵和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 大根といんげんのごま和え コンソメスープ(ブロッコリー・パプリカ) 金時豆煮
日付	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 つけもの 筍と豚肉の煮物 うまい菜とちりめんの和え物 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	御飯 つけもの メヌケの焼き浸し もやしとピーマンのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの かぼちゃの鶏そぼろ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	御飯 つけもの クロムツの煮付け マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	<p>8月22日(水)昼食 『冷やし中華(ごまダレ)』</p>  <p>夏の麺料理と言えば冷やし中華ですね！ これまでは醤油ベースでのご提供でしたが、今回より新しくごまだれも加わります。 酸味が苦手な方でも、まろやかに仕上がっていますので食べやすくなっています。 優しいごまの風味を感じながら是非お召し上がりください！</p> 	
朝B	食パン キャベツと豚肉のポトフ 黄桃缶 のみもの	レーズンロール もやしとピーマンのなめ茸和え チンゲン菜とベーコンのスープ のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 白菜とアスパラの和え物 のみもの	クリームパン ブロッコリーとちくわのマヨサラダ かぼちゃのポタージュスープ のみもの	食パン しろなとツナのソテー マカロニサラダ のみもの		
昼	御飯 かれいの煮付け 金平ごぼう 白菜のレモン風味 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ポークカレー 福神漬け カリフラワーと人参のオーロンドレサラダ ヨーグルト(プルーンソース)	御飯 さばの塩焼き れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(しろな・おつゆ麴) フルーチェ(いちご)	ふりかけ御飯 ぶっかけソーメン 絹揚げと豚肉の炒め煮 ももゼリー	御飯 鶏の唐揚げ ひじき大豆 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)		
夕	御飯 焼き肉風炒め 山芋と平天の煮物 味噌汁(花麴) 寒天(マンゴー缶添え)	御飯 白身魚の揚げ物(ねぎ塩ダレ) 切干大根の煮物 なすの香味ダレ和え 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜と豚肉の炒め物 味噌汁(茎わかめ・筍) たたきごぼう	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) うまい菜とかんぴょうの煮浸し とろろの梅和え 味噌汁(もやし・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 さけの香草パン粉焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(小松菜・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け		