

【すこやか】常食 献立だより 平成30年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付						1	2	
朝A	 <div data-bbox="682 315 1157 1071" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>9月5日(水)昼食</b> <b>『手作り柿ミックスゼリー』</b></p>  <p>秋を代表する果物と言えば柿ですね。これから旬を迎える柿はどんどん甘さが増し、とても美味しくなります。そんな甘くておいしい柿をナリコマオリジナルゼリーに仕上げました。ゼリーにすることで、種の心配や、歯が悪い方でも食べやすくなります。ぜひお楽しみに。</p>  </div>					ちりめん雑炊 切干大根 キャベツと人参のごまドレサラダ とう六豆煮	御飯 つけもの 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとアスパラのオニオンドレサラダ 味噌汁(もずく・油揚げ)	
朝B							黒糖ロール キャベツと豚肉のスープ 白桃缶 のみもの	食パン カリフラワーとアスパラのオニオンドレサラダ 里芋と鶏肉のカレースープ のみもの
昼							赤飯 さわらの山椒煮 もやしと焼き豚の炒め物 白菜とかまぼこの三杯酢和え 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根と小えびの炒め物 うまい菜と平天の和え物 味噌汁(かぼちゃ)
夕							御飯 千草焼き あげまきの煮物 フルーツミックス缶 味噌汁(さつまいも・えのき)	御飯 あじの照り焼き なすの田舎煮 赤だし(玉ねぎ・キャベツ) みかん缶
日付	3	4	5	6	7	8	9	
朝A	御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 大根とピーマンの柚子ドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 つけもの えびそぼろ入りだし巻き卵 アスパラとかまぼこの和え物 味噌汁(茎わかめ・油揚げ)	御飯 つけもの 山芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの中華ドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの シイラのグリル しろなと絹揚げの和え物 味噌汁(里芋・えのき)	御飯 つけもの 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとちくわのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 つけもの しろなと豚肉の煮浸し かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ・人参)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	
朝B	食パン 大根とピーマンの柚子ドレサラダ 豆とベーコンのスープ のみもの	バターロール えびそぼろ入りだし巻き卵 アスパラとかまぼこの和え物 のみもの	食パン もやしとささみのソテー グリーンピースのポタージュスープ のみもの	レーズンロール シイラのグリル しろなと鶏肉の炒め物 のみもの	食パン キャベツとちくわのゆかり和え うまい菜と豚肉のクリームスープ のみもの	クリームパン かぼちゃとレーズンのサラダ 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン カリフラワーとベーコンのトマト煮込み 白桃缶 のみもの	
昼	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 スパサラダ 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の焼き浸し 鶏じゃが 手作りみたらし団子(やわらか餅) 味噌汁(しろな・ごぼう)いりこ風味	海鮮ちらし寿司 肉金平(豚肉) 手作り柿ミックスゼリー 味噌汁(大根・大根葉)	ふりかけ御飯 かきあげ蕎麦 胡瓜とかまぼこの甘酢和え マンゴー缶	シーフードカレー 福神漬け カリフラワーといんげんのマヨサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と油揚げのべっこう煮 フルーチェ(いちご) 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 ホッケの塩麴焼き 里芋と人参の味噌煮 チンゲン菜とえのきの菊花和え 手作り茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	
夕	御飯 太刀魚の魚田(白味噌田楽) チンゲン菜とちくわの煮浸し すまし汁(おくら・しいたけ) しば漬け	御飯 絹揚げの炊き合わせ うまい菜と焼き豚の炒め物 大根と人参の生酢 味噌汁(白菜)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 大豆煮 揚げなすのごま和え 味噌汁(湯葉)	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーとカニカマのアイランドドレサラダ やっこ すまし汁(わかめ・花麴)	御飯 おからハンバーグ(おろし) ごぼうとしいたけの煮物 もやしとアスパラの香味ダレ和え 味噌汁(山芋)	御飯 さけの南部焼き 冬瓜の煮物 小松菜と人参の塩ナムル 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)いりこ風味	御飯 豚肉の香味炒め 大豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	

【すこやか】常食 献立だより 平成30年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日						
日付	10	11	12	13	14	15	16						
朝A	御飯 つけもの 卵ムース ブロッコリーとちくわのオニオンレサラダ 味噌汁(茎わかめ・なめこ)	御飯 つけもの 絹揚げと昆布の煮物 もやしといんげんのピリ辛和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 つけもの メヌケの山椒煮 マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 つけもの 里芋の鶏そぼろ煮 うまい菜とちりめんの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 つけもの たこつみれ キャベツのなめ茸和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	白菜雑炊 だし巻き卵 もやしと豚肉の炒め物 野沢菜漬け	御飯 つけもの クロムツの煮付け 小松菜とちくわの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)						
	朝B	食パン 卵ムース ブロッコリーと鶏肉のスープ のみもの	黒糖ロール 小松菜とツナのソテー ヨーグルト のみもの	食パン マカロニサラダ ごぼうとベーコンのスープ のみもの	バターロール 白菜と豚肉のポトフ 黄桃缶 のみもの	食パン キャベツと鶏肉のソテー 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 だし巻き卵 もやしと豚肉の炒め物 のみもの	食パン 小松菜とちくわの豆乳和え キャベツと鶏肉のスープ のみもの					
昼	御飯 肉団子の野菜あんかけ じゃがいもと平天の旨煮 味噌汁(しろな・巻麴) たたき胡瓜	ふりかけ御飯 冷やしぶっかけうどん(柚子風味) キャベツと鶏肉の炒め物 マンゴープリン	御飯 コロケ・えびフライ(中濃ソース) チンゲン菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(えのき・しいたけ) ぶどうゼリー	ネギトロ丼 なすの揚げ浸し 斗六豆 味噌かきたま汁 いりこ風味	御飯 さばの香味焼き 白菜としいたけの煮物 やっこ(ごま豆腐の刈) 太平燕(タイピーエン)[熊本県郷土料理]	御飯 ホキの揚げ浸し 高野豆腐のサイコロ煮 手作りわらび餅(黒蜜添え) 味噌汁(玉ねぎ・もずく)白味噌仕立て	御飯 チンジャオロース かにシューマイ ブロッコリーとコンのゴチジャンレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)						
	夕	御飯 白身魚のムニエル(タルタルソース) れんこんとしいたけの煮物 味噌汁(豆腐) みかん缶	御飯 鶏のやわらか煮 黒豆がんもの煮物 ほうれん草としいたけのピーナツ和え 味噌汁(なす)	御飯 赤魚の鳴門煮 卵の花 アスパラとささみのクリームレモンドレサラダ 赤だし(かぼちゃ)	御飯 あじの若狭焼き 大根と豚肉の塩煮 とろろ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜としめじの炒め物 味噌汁(大根・大根葉) りんご缶	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) しろなと油揚げの煮浸し さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 さけのクリームソースかけ ごぼうと豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・人参) 胡瓜の浅漬け					
日付	17	18	19										
朝A	御飯 つけもの 大豆煮 キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ うまい菜とかまぼこの和え物 味噌汁(ごぼう・えのき)	御飯 つけもの 筍と鶏肉の煮物 胡瓜とちくわの甘酢和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)					<p>9月14日(金)昼食 『太平燕(タイピーエン)』 【熊本県郷土料理】</p>  <p>春雨とたっぷり野菜で作られるヘルシーな太平燕(タイピーエン)。戻した春雨に豚肉やイカ、エビ、旬の野菜とゆで卵を、鶏ガラや豚骨スープで食す熊本県のご当地料理です。もともとは中国福建省に伝わる郷土料理で明治時代に日本に伝来したそうです。ナリコマオリジナルの太平燕をぜひご賞味下さい。</p>					
	朝B	食パン キャベツと平天の塩ごま和え 豆と豚肉のトマトスープ のみもの	クリームパン 玉ねぎとツナのミニオムレツ うまい菜とベーコンのスープ のみもの					食パン ブロッコリーと鶏肉のポトフ ヨーグルト のみもの	<p>9月17日(月)昼食 『敬老の日』</p>  <p>敬老の日は法律によって「9月の第3月曜日」と定められています。2002年までは9月15日と固定されていましたが、2001年に成立したハッピーマンデー制度により、第3月曜日に変わりました。今年も敬老の日のお食事は旬の食材や人気メニューを組み合わせた組膳をお出しします。ぜひお楽しみに。</p>				
昼	松茸御飯 刺身盛り 冬瓜のくず煮 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん) フルーツミックス缶	御飯 チーズメンチカツ・いかフライ(濃厚ソース) 大根とアスパラのマヨサラダ フルーツ(りんご缶・パイ缶) 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) 金時豆 チンゲン菜としめじのごま和え 味噌汁(豆腐)									<p>敬老の日は法律によって「9月の第3月曜日」と定められています。2002年までは9月15日と固定されていましたが、2001年に成立したハッピーマンデー制度により、第3月曜日に変わりました。今年も敬老の日のお食事は旬の食材や人気メニューを組み合わせた組膳をお出しします。ぜひお楽しみに。</p>	
	夕	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんとハムの和風香味レサラダ 味噌汁(山芋)	御飯 かれいの味噌粕煮 白菜と豚肉のとろみ炒め すまし汁(湯葉) フルーチェ(オレンジ)									御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉のべっこう煮 味噌汁(ほうれん草・人参) しいたけ昆布佃煮	



【すこやか】常食 献立だより 平成30年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					20	21	22	23	
朝A	<p>9月20日(木)夕食 『さんまの塩焼き』</p> 		<p>9月24(月)夕食 『手作り月見団子』 (こしあん・栗の甘露煮添え)</p> 		御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 小松菜と人参の和え物 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 つけもの アスパラとちくわの和風ドレサダ ポテトサラダ 味噌汁(もずく・油揚げ)	御飯 つけもの さけのハーブ焼き カリフラワーといんげんのオニオンドレサダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 つけもの 豚肉とふきの炒め煮 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(しろな・人参)	
					朝B	黒糖ロール カニカマ入りだし巻き卵 クラムチャウダー のみもの	食パン アスパラと鶏肉のソテー ポテトサラダ のみもの	バターロール さけのハーブ焼き カリフラワーとベーコンのスープ のみもの	食パン しろなとツナのソテー 白菜と豚肉の豆乳スープ のみもの
					昼	豚肉の生姜井 なすの田舎煮 柚子ゼリー 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 ミートソーススパゲッティー キャベツとささみのごまドレサダ 洋風卵スープ マンゴー缶	御飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜と平天の煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・花麩)	御飯 白身魚の揚げ浸し うまい菜とちくわの香味ダレ和え 斗六豆 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
					夕	御飯 さんまの塩焼き れんこんと平天の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 高菜漬け	御飯 あじの蒲焼き さつまいもと鶏肉の煮物 しろなとえのきのピーナツ和え 味噌汁(大根)	御飯 千草蒸し 小松菜と鶏肉の炒め物 とろろの梅和え(かつお風味) 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のねぎ焼き 切干大根とちりめんの煮物 キャベツと牛肉の炒め物 味噌汁(茎わかめ・えのき)
日付	24	25	26	27	28	29	30		
朝A	御飯 つけもの かにつみれ ほうれん草としめじの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 つけもの ホッケのグリル もやしとアスパラの大き葉ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 スパサダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 つけもの 大豆と小えびの煮物 胡瓜とささみの練りごま和え 味噌汁(大根・なめこ)	御飯 つけもの 千草焼き アスパラと平天のハンパントレサダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	あさり雑炊 大根と豚肉の炒め煮 白菜とちくわの塩ナムル 昆布佃煮	御飯 つけもの ごぼうと鶏肉の炒り煮 しろなと油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)		
	朝B	食パン 洋風かにつみれ ほうれん草としめじの和え物 のみもの	レーズンロール ホッケのグリル じゃがいもとベーコンのスープ のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 スパサダ のみもの	クリームパン 胡瓜とささみの練りごま和え 豆と豚肉のスープ のみもの	食パン 千草焼き アスパラと平天のハンパントレサダ のみもの	黒糖ロール 白菜とちくわの塩ナムル 大根と豚肉のカレースープ のみもの	食パン しろなと油揚げの和え物 ごぼうと鶏肉のスープ のみもの	
昼	萩御飯 天ぷら 里芋の白煮 すまし汁(筍・しいたけ) みかん缶	御飯 鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーとささみのクリームレモンドレサダ 味噌汁(白菜)	秋の恵みカレー(さつまいも) 福神漬け・らっきょう漬け 大根とかニカマの和風香味ドレサダ ヨーグルト	ふりかけ御飯 きつねうどん ひじきと絹揚げの煮物 フルーチェ(ピーチ)	御飯 肉団子の中華あんかけ しろなとかんぴょうの煮浸し 味噌汁(ごぼう・しいたけ) 洋梨缶	親子丼 うまい菜と油揚げの煮浸し 白桃缶 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 散らし寿司 白菜といかの塩煮 味噌汁(チンゲン菜・花麩)いりこ風味 マンゴー缶		
	夕	御飯 さわらの西京焼き 小松菜とコーンのソテー 手作り月見団子(やわらか餅) 味噌汁(豆腐)	御飯 湯葉ひろすの炊き合わせ 肉金平(豚肉) たたき胡瓜 赤だし(わかめ・おつゆ麩)	御飯 たらのムニエル(コンソメソース) しろなの鶏肉の炒め煮 カリフラワーとコーンの中華ドレサダ 味噌汁(おくら・油揚げ)	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) キャベツの浅漬け	御飯 さばの生姜煮 れんこんの炒め生酢 チンゲン菜としめじの和え物 味噌汁(巻麩)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(トマトソース) もやしと焼き豚の炒め物 とろろ 味噌汁(えのき・ほうれん草)白味噌仕立て	御飯 豚肉のマスタード炒め 豆腐のべっこうあんかけ キャベツとアスパラの和風ドレサダ 味噌汁(大根・大根葉)	