


【すこやか】常食 献立だより 平成30年10月 ◇①◇




曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) カリフラワーといんげんの柚子ドレサラダ 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 つけもの だし巻き卵 ほうれん草と平天の和え物 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 つけもの シイラのグリル ブロッコリーとちくわのオニオンドレサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 つけもの 卵ムース うまい菜とかまぼこの塩ごまだれ和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	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香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 つけもの ごぼうと鶏肉の煮物 さつまいもとレーズンのサラダ 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 白菜とかまぼこのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)
	朝B	食パン カリフラワーといんげんの柚子ドレサラダ セロリと豚肉の豆乳スープ のみもの	バターロール だし巻き卵 ほうれん草と平天の和え物 のみもの	食パン シイラのグリル 大根と鶏肉のスープ のみもの	レーズンロール 卵ムース 里芋とベーコンのトマトスープ のみもの	食パン キャベツとちくわの香味玉ねぎドレサラダ ほうれん草と鶏肉のスープ のみもの	クリームパン もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもとレーズンのサラダ のみもの
昼	赤飯 さんまのさっぱり煮 大根と鶏肉の炒め物 ひじきとれんこんのサラダ 味噌汁(白菜・筍)	御飯 海鮮焼きそば 大根とコーンのごまドレサラダ 青りんごゼリー 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 チンジャオロース かにシューマイ 胡瓜とささみの甘酢和え 中華スープ(小松菜・えのき)	豚野菜丼 ひき菜いり[福島県郷土料理] 味噌汁(キャベツ) 黄桃缶	御飯 赤魚の焼き浸し 冬瓜の煮物 小松菜と平天のピーナッツ和え 豚汁(豚肉・白菜・玉ねぎ)	散らし寿司 あげまきの煮物 味噌汁(チンゲン菜・おつゆ麩) りんご缶	御飯 さわらの香味焼き キャベツと豚肉の煮物 みかん缶 味噌汁(筍・油揚げ)いりこ風味
	夕	御飯 和風おろしハンバーグ キャベツの煮浸し フルーツミックス缶 味噌汁(じゃがいも)	御飯 鶏肉のくわ焼き 梅尾煮(とがのおに) たたきごぼう 味噌汁(豆腐)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜と豚肉の炒め物 かきたま味噌汁 みかん缶	御飯 あじの照り焼き 絹揚げの煮物 白菜と人参のあつさり和え 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 鶏じゃが れんこんとちりめんの金平 白桃缶 かきたま汁	御飯 ホキのカレームニエル しろなとえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・茎わかめ) とう六豆煮
日付	8	9	10	11			
朝A	御飯 つけもの 絹揚げとふきの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 つけもの クロムツの山椒煮 大根とアスパラのハンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 つけもの チンゲン菜とささみのソテー ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 キャベツと人参の塩レモンだれ和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月2日(火)夕食・26日(金)昼食 『梅尾煮(とがのおに)』</p>  <p>梅尾(とがのお)煮とは、さつま芋の砂糖煮で、大学芋ほどの蜜煮ではなく、ほどよい甘さの料理です。京都・梅尾の高山寺の精進料理だったとか、祇園にあった『梅尾』という料理屋が創案したなど、そんなふう伝わっている煮物です。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月4日(木)昼食 『ひき菜いり』[福島県郷土料理]</p>  <p>ひき菜いりとは、福島県の県北地方で食べられている郷土料理です。“ひき菜”という名の葉っぱを炒めるといいますが、実は大根を千切にし、細く切った油揚げと炒め煮する大根の金平のようなものです。ナリコマオリジナルのひき菜いりをぜひご賞味ください。</p> </div> </div>		
	朝B	食パン 白菜と豚肉のポトフ ヨーグルト のみもの	黒糖ロール 大根とアスパラのハンパンドレサラダ 玉ねぎと鶏肉のカレースープ のみもの	食パン チンゲン菜とささみのソテー じゃがいものポタージュスープ のみもの			
昼	栗御飯 さけの柚庵焼き(柚子風味ダレ) 里芋と油揚げの甘辛煮 しろなとしめじのごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め うまい菜とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(山芋) 柿ミックスゼリー	ふりかけ御飯 カレーうどん いんげんとツナの大葉ドレサラダ フルーツミックス缶	御飯 煮込みハンバーグ ひじきと豆のマヨサラダ マンゴープリン 味噌汁(大根)いりこ風味			
	夕	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 もやしとちりめんの和え物 赤だし(花麩)	御飯 白身魚のムニエル(ジンジャーソース) 筍と鶏肉の煮物 小松菜とちくわの豆乳和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き ごぼうと豚肉の味噌煮 とろろ 味噌汁(おくら・しめじ)	御飯 かれないの揚げ浸し 豆腐のなめ茸あんかけ 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(あさり・白菜)		

10月2日(火)夕食・26日(金)昼食
『梅尾煮(とがのおに)』



梅尾(とがのお)煮とは、さつま芋の砂糖煮で、大学芋ほどの蜜煮ではなく、ほどよい甘さの料理です。京都・梅尾の高山寺の精進料理だったとか、祇園にあった『梅尾』という料理屋が創案したなど、そんなふう伝わっている煮物です。

10月4日(木)昼食
『ひき菜いり』[福島県郷土料理]



ひき菜いりとは、福島県の県北地方で食べられている郷土料理です。“ひき菜”という名の葉っぱを炒めるといいますが、実は大根を千切にし、細く切った油揚げと炒め煮する大根の金平のようなものです。ナリコマオリジナルのひき菜いりをぜひご賞味ください。



【すこやか】常食 献立だより 平成30年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					12	13	14
朝A	<div style="text-align: center;"> <p>10月12日(金)昼食 『吹き寄せ寿司』</p>  </div> <p>吹き寄せとは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩りを表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられます。主に秋の紅葉した様子を表すので食材や彩りが秋をイメージさせるものが多いようです。ナリコマの吹き寄せ寿司の盛り付けや彩りから秋を感じていただけたと思います。ぜひお楽しみに。</p>				御飯 つけもの 山芋と鶏肉の煮物 カリフラワーといんげんのオーロラ ^レ サラダ ^ダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	さげ雑炊 干草焼き しろなとちくわのピーナツ和え のり佃煮	御飯 つけもの 茎わかめと鶏肉の炒め煮 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)
朝B					食パン ごぼうと鶏肉のトマト煮込み カリフラワーといんげんのオーロラ ^レ サラダ ^ダ のみもの	レーズンロール 干草焼き しろなとベーコンのスープ のみもの	食パン もやしとしめじのソテー みかん缶 のみもの
昼					吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮浸し 味噌汁(うまい菜・玉ねぎ) 黄桃缶	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) ブロッコリーとツナの中華 ^レ サラダ ^ダ フルーチェ(ピーチ) 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの味噌煮 卵の花 胡瓜とカニカマの甘酢和え すまし汁(おくら・花麩)
夕					御飯 牛肉のオイスターソース炒め たこつみれ チンゲン菜としめじの塩ごま ^レ 和え 味噌汁(おつゆ麩)	御飯 たらめの揚げ物(べっこうあん) れんこんと豚肉の炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(筍・えのき)	御飯 豚肉とアスパラのごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 白菜の浅漬け
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 つけもの メヌケの生姜煮 うまい菜と平天のなめ茸和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 つけもの 大豆煮 ブロッコリーとかまぼこの柚子 ^レ サラダ ^ダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ もやしといんげんの香味玉ねぎ ^レ サラダ ^ダ 味噌汁(しろな・あさり)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーとアスパラの和風 ^レ サラダ ^ダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 つけもの ホッケのグリル チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁(茎わかめ・油揚げ)	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 ひじきの煮物 味噌汁(大根・人参)	御飯 つけもの 山芋の鶏そぼろ煮 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・油揚げ)
朝B	食パン うまい菜とツナのソテー ごぼうと豚肉のスープ のみもの	クリームパン ブロッコリーとかまぼこの柚子 ^レ サラダ ^ダ 豆とベーコンの豆乳スープ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ もやしといんげんの香味玉ねぎ ^レ サラダ ^ダ のみもの	黒糖ロール カリフラワーとアスパラの和風 ^レ サラダ ^ダ じゃがいもと鶏肉のスープ のみもの	食パン ホッケのグリル チンゲン菜のソテー のみもの	バターロール カニカマ入りだし巻き卵 大根と豚肉のスープ のみもの	食パン 白菜といんげんの和え物 カリフラワーと鶏肉のカレースープ のみもの
昼	御飯 かにコロッケ・えびフライ(タルタルソース) キャベツと鶏肉の煮物 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)いりこ風味 洋梨缶	御飯 鶏肉のやわらか煮 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) ほうれん草と人参の練りごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)白味噌仕立て	秋の実りカレー 福神漬け・らっきょう漬け キャベツとコーンのマヨサラダ フルーツ(バナナ・みかん缶)	御飯 白身魚のハーブ焼き(オーロラソース) 冬瓜の炒め煮 寒天(パイン缶添え) 味噌汁(えのき・しいたけ)	ふりかけ御飯 きつねそば ごぼうとふきの煮物 大根とツナのオニオン ^レ サラダ ^ダ	御飯 焼きあじの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮物 ブロッコリーとささみの大葉 ^レ サラダ ^ダ 味噌汁(さつまいも・なめこ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き 大豆煮 味噌かきたま汁 白桃缶
夕	御飯 焼き肉風炒め ぎんなんがんと煮物 大根と人参の生酢 味噌汁(白菜)	御飯 さげの塩焼き 小松菜としめじの煮浸し かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(湯葉)	御飯 さわらの煮付け れんこんとこんにやくの金平 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(わかめ・巻麩)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜とちりめんのごま和え とろろ 味噌汁(絹揚げ・ほうれん草)いりこ風味	御飯 擬製豆腐 もやしと焼き豚の炒め物 赤だし(おくら・おつゆ麩) 高菜漬け	御飯 回鍋肉 かぼちゃと昆布の煮物 スパゲティーサラダ 中華スープ(ザーサイ・玉ねぎ)	御飯 かわいいの鳴門煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(ぼん酢) 味噌汁(小松菜・ごぼう)

【すこやか】常食 献立だより 平成30年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天のナムル 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの キャベツと油揚げの煮浸し さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 つけもの ひじき大豆 ブロッコリーとちくわの和風香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 うまい菜と絹揚げの和え物 味噌汁(筍・人参)	御飯 つけもの 卵ムース キャベツといんげんのアイランドドレサラダ 味噌汁(あさり・もやし)	たらこ雑炊 れんこんと豚肉の炒り煮 しろなと平天のなめ茸和え 金時豆煮	御飯 つけもの だし巻き卵 もやしといんげんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・ほうれん草)
朝B	食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ 白菜と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール キャベツとベーコンのソテー さつまいもとレーズンのサラダ のみもの	食パン ブロッコリーとちくわの和風香味ドレサラダ 豆と鶏肉のスープ のみもの	クリームパン うまい菜とささみのソテー 白桃缶 のみもの	食パン 卵ムース クラムチャウダー のみもの	黒糖ロール れんこんと豚肉のトマト煮込み しろなと平天のなめ茸和え のみもの	食パン だし巻き卵 ほうれん草とベーコンのスープ のみもの
昼	御飯 ヒレカツ 筍としいたけの煮物 味噌汁(じゃがいも)いりこ風味	綱野のばら寿司 ごぼうとれんこんの煮物 チンゲン菜と人参の塩ごまタレ和え 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん)	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 切干大根とふきの煮物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 お好み焼き(豚肉) 大根と人参のピーナッツ和え はちみつレモンゼリー 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 さけの南部焼き 梅尾煮(とがのおに) ほうれん草とちくわの生姜醤油和え 味噌汁(大根)いりこ風味	チキンカレー 福神漬け カリフラワーとツナのごまドレサラダ ヨーグルト	御飯 白身魚の揚げ浸し 里芋と鶏肉の味噌煮 たたき胡瓜 すまし汁(わかめ・おつゆ麩)
夕	御飯 高野豆腐の炊き合わせ うまい菜と焼き豚の炒め物 味噌汁(えのき・しめじ) マンゴー缶	御飯 肉団子の中華あんかけ 一口がんもの煮物 味噌汁(巻麩) 白菜の浅漬け	御飯 赤魚の照り煮 小松菜と豚肉のソテー とろろの梅肉和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) 肉金平(豚肉) 味噌汁(豆腐) 胡瓜のさっぱり漬け	御飯 牛肉の和風炒め 冬瓜の煮物 白菜とねぎの酢味噌和え すまし汁(チンゲン菜・花麩)	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツと人参の土佐酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 白菜とかまぼこの煮浸し フルーチェ(いちご) 味噌汁(ごぼう・油揚げ)
日付	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>10月23日(火)昼食 『綱野のばら寿司』</p>  <p>祭りや祝い事、集会行事など、人の集まる時には欠かすことのできないもてなしの一品とされており、綱野を代表する郷土料理ともされています。甘辛味付けた鯖(さば)のほぐし身を、すし飯に混ぜ込み、かまぼこや椎茸などの具材を彩りよく散らしたばら寿司に仕上げました。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>10月29日(月)昼食 『山菜卵とじうどん』</p>  <p>秋は“実りの秋”と言われるほど美味しい食べ物も豊富にありますよね！今回のメニューは秋に旬を迎える山菜をふわふわな卵でとじたそばです。山菜独特の旨味を卵がしっかりと包んで美味しさが口に広がります。ぜひご賞味ください。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>10月31日(水)昼食 『手作りかぼちゃプリン(ホイップクリーム添え)』</p>  <p>ハロウィンはもともとヨーロッパからアメリカに伝わったケルト文化の収穫祭です。海外では大々的にハロウィンの行事を行っています。日本もここ数年大きな行事の1つとなってきています。ハロウィンには悪霊や魔女がやってくると信じられており、その魔除けに南瓜を飾っていたそうです。</p> </div> </div>			
朝A	御飯 つけもの かみつみれ キャベツとピーマンの香味和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ ほうれん草と油揚げの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの さけのハーブ焼き 大根とアスパラの中華ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)				
朝B	食パン 洋風かみつみれ キャベツとピーマンの香味和え のみもの	バターロール 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ 大根と鶏肉のスープ のみもの	食パン さけのハーブ焼き 大根とアスパラの中華ドレサラダ のみもの				
昼	ふりかけ御飯 山菜卵とじうどん 小松菜と鶏肉の煮浸し 白桃缶	御飯 メンチカツ・いかフライ(中濃ソース) ごぼうと豚肉の煮物 フルーツミックス缶 赤だし(もやし・しいたけ)	御飯 ネギトロ丼 しろなとしめじのごま和え 手作りかぼちゃプリン(ホイップクリーム添え) 味噌汁(筍・あさり)				
夕	御飯 豚肉のマスタード炒め 大豆煮 ブロッコリーとツナの和風ドレサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)白味噌仕立て	麦御飯 あじの生姜煮 チンゲン菜とベーコンのソテー とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(おくら・玉ねぎ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ うまい菜とちくわの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)				