

【すこやか】常食 献立だより 平成30年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				1	2	3	4	
朝A		<p>11月2日(金)昼食 『さつまいも御飯』</p>  <p>この時期旬を迎えるさつまいもは甘みが強く、料理やお菓子に使ってもとっても美味しいです。 今回は季節の料理として毎年ご好評いただいているさつまいも御飯をお出します。もちもちのご飯に塩気を効かせてさつまいもの甘みや旨味を最大限に生かした一品となっております。 ぜひご賞味下さい。</p> 		御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 もやしと平天のコチジャントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜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 卵ムース カリフラワーと玉ねぎのオーロラトレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)	御飯 つけもの かぼちゃの鶏そぼろ煮 うまい菜とこんにゃくの真砂和え 味噌汁(白菜・なめこ)	
				朝B	レーズンロール 洋風だし巻き卵 チンゲン菜と豚肉のカレースープ 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 卵ムース ほうれん草と豚肉のスープ のみもの	食パン うまい菜とツナのソテー コーンポタージュスープ のみもの
				昼	赤飯(栗入り) 筑前煮 たこふくさ焼き いんげんとハムの大葉トレサラダ 味噌汁(巻麩)いりこ風味	さつまいも御飯 さんまの有馬煮 れんこんと人参の金平 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	御飯 焼き肉風炒め 絹揚げの煮物 マンゴープリン 中華スープ(ザーサイ・ニラ)	御飯 さわらの柚庵焼き(柚子風味ダレ) 卵の花 キャベツと平天の香味ダレ和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)
				夕	御飯 たらふくニエル(トマトソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 コンソメスープ(カリフラワー・パプリカ・コーン) マンゴー缶	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いわしつみれ マカロニサラダ 味噌かきたま汁	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(茎わかめ・玉ねぎ) 煮豆	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と豚肉の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ)いりこ風味 野沢菜漬け
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝A	御飯 つけもの シイラの焼き浸し 白菜と人参の和え物 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 つけもの たこつみれ 小松菜としいたけの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ ひじきとれんこんのパンパントレサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜と人参のなめ茸和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 もやしとニラのオニオントレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	鶏雑炊 キャベツと豚肉の煮物 ポテトサラダ たくあん	御飯 つけもの 大豆煮 いんげんとちくわのごま和え 味噌汁(うまい菜・筍)	
朝B	食パン ごぼうと鶏肉のトマト煮込み みかん缶 のみもの	黒糖ロール たこつみれ 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ひじきとれんこんのパンパントレサラダ のみもの	バターロール うまい菜と人参のなめ茸和え クラムチャウダー のみもの	食パン カニカマ入りだし巻き卵 小松菜と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール キャベツと豚肉のソテー ポテトサラダ のみもの	食パン いんげんとちくわのごま和え 豆と鶏肉の豆乳スープ のみもの	
昼	牛丼 だし巻き卵 りんごゼリー 味噌汁(豆腐)	ふりかけ御飯 味噌ラーメン 筍と鶏肉の煮物 杏仁豆腐(クコの実)	御飯 かれのい生姜煮 キャベツと牛肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎの柚子トレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	キーマカレー 福神漬け・らっきょう漬け マカロニとアスパラのアイランドトレサラダ フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 鶏肉のやわらか煮 れんこんの炒め生酢 チンゲン菜とちくわのからし醤油和え 赤だし(山芋)	御飯 さけの西京焼き かぼちゃの含め煮 白菜とかまぼこの塩昆布和え すまし汁(花麩)	散らし寿司 小松菜とえのきの塩ナムル 味噌汁(大根・大根葉) 柿ミックスゼリー	
夕	御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(えのき・しいたけ) れんこん昆布佃煮	御飯 白身魚のグリル(オーロラソース) うまい菜と豚肉の煮浸し 大根と油揚げの香味和え 味噌汁(おくら・もずく)	御飯 鶏の唐揚げ かにシューマイ 味噌汁(大根) しば漬け	御飯 さばの照り焼き 里芋と昆布の煮物 味噌かきたま汁 たたきごぼう	御飯 ホキのムニエル(コンソメソース) 大根とハムのマヨサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 金時豆煮	御飯 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーとツナのコチジャントレサラダ フルーチェ(いちご) 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)いりこ風味	御飯 あじの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(油揚げ・人参)	

【すこやか】常食 献立だより 平成30年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 つけもの 卵ムース ブロッコリーとかまぼこの香味ダレ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの クロムツの生姜煮 大根とアスパラのオニオンサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 つけもの 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜とカニカマのごま酢和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 つけもの えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの キャベツとツナのソテー スパゲティーサラダ 味噌汁(わかめ・しめじ)	御飯 つけもの メヌケの煮付け カリフラワーとアスパラのオニオンサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ ほうれん草とちりめんの練りごま和え 味噌汁(ごぼう・人参)
朝B	食パン 卵ムース ブロッコリーとベーコンのスープ のみもの	クリームパン チンゲン菜と鶏肉の炒め物 ヨーグルト のみもの	食パン かにつみれ 白菜と鶏肉のカレースープ のみもの	黒糖ロール えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜と豚肉のスープ のみもの	食パン キャベツとツナのソテー スパゲティーサラダ のみもの	バターロール カリフラワーとアスパラのオニオンサラダ うまい菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ ほうれん草とちりめんの練りごま和え のみもの
昼	御飯 ホッケの塩焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶	御飯 カツとじ うまい菜とちりめんの煮浸し ごま豆腐 すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ふりかけ御飯 あんかけ肉うどん(牛肉) ひじきと油揚げの煮物 フルーツミックス缶	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) 煮合い[茨城県郷土料理] すまし汁(ほうれん草・花麩) マンゴープリン	鮭フレーク丼 小松菜とちくわの塩ごまダレ和え 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん) とう六豆煮	御飯 チンジャオロース 枝豆がんもの煮物 中華スープ(サーサイ・かまぼこ) フルーチェ(オレンジ)	御飯 太刀魚の鳴門煮 卵の花 赤だし(大根) キャベツの浅漬け
夕	御飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 えび風味焼き しろなとしいたけのおかか和え 味噌汁(キャベツ・荳わかめ)白味噌仕立	御飯 さわらの焼き浸し もやしといんげんのピリ辛和え とろろ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 赤魚の照り煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(豆腐) しその実漬け	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 アスパラとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	御飯 豚肉の香味炒め しろなとかんぴょうの煮浸し 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味 寒天(パイン缶添え)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 里芋と平天の煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 鶏肉の塩麩蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)
日付	19	20	21				
朝A	御飯 つけもの 大豆煮 いんげんと平天の和え物 味噌汁(しろな・あさり)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 キャベツとピーマンのチヂミサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 小さいわしの山椒煮 うまい菜とえのきのごま和え 味噌汁(里芋・人参)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>11月14日(水)昼食 『あんかけ肉うどん(牛肉)』</p> <p>皆様に人気の高い麺料理ですが、今回はこの時期ピッタリのあんかけ肉うどんをお出します。 あんかけのとろみは体を温めてくれる効果以外にも、具材に味がよく絡み、口当たりもよくしてくれます。トッピングの具材も牛肉だけでなく、かまぼこや春菊を使い、見た目の彩りも楽しんでいただける様に仕上げています。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>11月15日(木)昼食 『煮合い』[茨城県郷土料理]</p> <p>煮合いとは、茨城県の中でも水戸市周辺の郷土料理で、お正月やお祝い事などの人が集まる時には欠かせない料理です。 砂糖・醤油・酢が入った煮物で、日持ちするので常備菜としても食べられています。 ナリコマオリジナルの煮合いをぜひお楽しみください。</p> </div> </div>			
朝B	食パン しろなと平天の和風ソテー 豆と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール 洋風だし巻き卵 キャベツとピーマンのチヂミサラダ のみもの	食パン うまい菜とえのきのごま和え 里芋と豚肉の豆乳スープ のみもの				
昼	ハヤシライス 福神漬け ブロッコリーとハムのパンパントレサラダ フルーツ(バナナ・りんご缶)	御飯 白身魚の揚げ物(和風あん) 梅尾煮(とがのおに) チンゲン菜とささみのわさび醤油和え 味噌汁(巻麩)	炊き込み御飯 鶏肉のさっぱり煮 アスパラとツナのソテー 味噌汁(大根・大根葉) フルーツ(洋なし缶・みかん缶)				
夕	御飯 あじの照り焼き 大根と鶏肉のべっこう煮 胡瓜とちくわの土佐酢和え 味噌汁(湯葉)いりこ風味	御飯 和風おろしハンバーグ 筍としいたけの煮物 味噌汁(かぼちゃ) ぶどうゼリー	御飯 さけのムニエル(きのこソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(おくら・絹揚げ)				

【すこやか】常食 献立だより 平成30年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A	<div data-bbox="557 317 1032 1087" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">11月22日(木)夕食 『寄せ鍋』</p>  <p>寄せ鍋は鍋の定番と言われるほど親しまれていますね。だし汁にみりんや醤油といったシンプルな味付けで素材の旨味を感じられます。今回は豚肉やエビを使い、風味豊かにご賞味いただけます。これからの時期にピッタリの一品です。</p> </div>			御飯 つけもの じゃがいもとしいたけの旨煮 もやしと平天の和え物 味噌汁(キャベツ・筍)	御飯 つけもの 大根のじゃこ炒め かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	あさり雑炊 ひじきの煮物 ほうれん草と油揚げの和え物 つけもの	御飯 つけもの ホッケのグリル 白菜とアスパラのゆかり和え 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)
朝B				クリームパン もやしと平天の和え物 セロリと鶏肉のカレースープ のみもの	食パン 大根のじゃこ炒め かぼちゃとレーズンのサラダ のみもの	黒糖ロール カラフラワーとベーコンのトマトスープ みかん缶 のみもの	食パン 白菜と鶏肉のポトフ パイン缶 のみもの
昼				御飯 さんまの塩焼き しろなとかまぼこの豆乳和え 味噌かきたま汁 のり佃煮	御飯 ミートスパゲティ つみれ揚げの煮物(白身魚) アスパラとささみの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 コロッケ・いかフライ(濃厚ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(豆腐) マンゴー缶	御飯 豚肉のピリ辛炒め えびシューマイ うまい菜としいたけのピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ)
夕				御飯 寄せ鍋 れんこんと人参の金平 フルーツミックス缶	御飯 赤魚の焼き浸し 里芋と豚肉の酒粕煮 胡瓜と小柱の酢の物 すまし汁(小松菜・花麩)	御飯 千草焼き ブロッコリーとツナの和風香味ドレサラダ とう六豆煮 味噌汁(茎わかめ・もやし)	御飯 さばの味噌煮 卵豆腐 すまし汁(しろな・人参) ピーマン漬け
日付	26	27	28	29	30	<div data-bbox="2110 1178 2576 1927" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">11月28日(水)昼食 『粕汁(豚肉・キャベツ・もやし)』</p>  <p>粕汁とはだし汁に酒粕を溶かし醤油や味噌で味を調えた料理で、酒粕が流通する兵庫県神戸市などで食べられています。酒粕には体を温めてくれる栄養素が豊富に含まれており、冬に欠かせない一品となっております。酒粕の風味を感じながらナリコマの粕汁を飲んで温まって下さい。</p> </div>	
朝A	御飯 つけもの ポテトサラダ カラフラワーといんげんの中華ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 つけもの さけのハーブ焼き しろなと油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの 白菜と鶏肉の煮浸し ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(ごぼう・あさり)	御飯 つけもの 玉ねぎとハムのミニオムレツ キャベツと人参のごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 つけもの 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしとアスパラの和え物 味噌汁(じゃがいも・チンゲン菜)		
朝B	食パン ポテトサラダ 大根と豚肉のクリームスープ のみもの	バターロール さけのハーブ焼き しろなと鶏肉のスープ のみもの	食パン 白菜とベーコンのトマト煮込み ヨーグルト のみもの	レーズンロール 玉ねぎとハムのミニオムレツ キャベツと鶏肉のスープ のみもの	食パン もやしとアスパラのソテー じゃがいものポタージュスープ のみもの		
昼	御飯 天ぷら もやしとしめじの炒め物 白桃缶 味噌汁(山芋)いりこ風味	散らし寿司 かぼちゃの含め煮 アスパラとちくわの練りごま和え 赤だし(えのき・しいたけ)	御飯 あじの若狭焼き チンゲン菜と平天のからし醤油和え 粕汁(豚肉・キャベツ・もやし) 金時豆煮	ふりかけ御飯 とろろ蕎麦 れんこんの炒め生酢 白菜としめじの和え物	御飯 お好み焼き(いか・えび) うまい菜と油揚げの炒め煮 コンソメスープ(ブロッコリー・人参・ベーコン) フルーチェ(ピーチ)		
夕	御飯 ホキの揚げ浸し 小松菜とかまぼこの煮浸し とろろ 味噌汁(白菜)白味噌仕立て	御飯 回鍋肉 やっこ(だし醤油) 大根と人参のオーロラドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 牛肉と大根の煮込み 卵の花 味噌かきたま汁 高菜炒め	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) ほうれん草としいたけの煮浸し 味噌汁(筍・玉ねぎ) フルーツあんみつ	御飯 豚肉の生姜炒め 一口がんもの煮物 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味		