

【すこやか】常食 献立だより 平成30年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	2
朝A	<p>12月4日(火)夕食 『おでん』</p>  <p>おでんは室町時代に豆腐に味噌を塗った田楽が語源となっているそうです。そこから江戸時代にかけて醤油ベースで煮込むようになり、現代のおでんが誕生したようです。 寒い時期には温かさがしみますね！つゆまで楽しんでいただけ一品です。 温まりながらお召し上がりください。</p>		<p>12月12日(水)昼食 『つぶつぶ』[長野県郷土料理]</p>  <p>“つぶつぶ”とは、里芋やれんこん、ごぼうなどの野菜を粒のように小さめに切って煮た長野県松代町の郷土料理です。家庭ごとに入れる具材も違うようでだいたい10種類くらいの具材を煮込むそうです。ナリコマオリジナルのつぶつぶをご賞味下さい。</p>		御飯 つけもの クロムツの煮付け 大根とコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)	御飯 つけもの 卵ムース しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)		
朝B					クリームパン 大根とコーンの柚子ドレサラダ セロリと豚肉のスープ のみもの	食パン 卵ムース アスパラとベーコンの豆乳スープ のみもの		
昼					赤飯 れんこんまんじゅう キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) みかん缶	御飯 赤魚の鳴門煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) かつお練り梅		
夕					御飯 焼き肉風炒め あげまきの煮物 ほうれん草とちりめんのピーナツ和え 味噌汁(花麩)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 ブロッコリーと玉ねぎの塩レモンだれ和え 味噌汁(さつまいも・えのき)いりこ風味		
日付	3	4	5	6	7	8	9	
朝A	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 つけもの 鶏じゃが カリフラワーといんげんのアイランドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの ポテトサラダ もやしとニラの和え物 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ 小松菜とちりめんの香味ダレ和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	えびそぼろ雑炊 里芋と油揚げの煮物 大根と平天の練りごま和え 高菜漬	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(しろな・白ねぎ)	
朝B	食パン うまい菜と玉ねぎのソテー 豆とひじきの和風マヨサラダ のみもの	黒糖ロール カニカマ入りだし巻き卵 白菜と豚肉のスープ のみもの	食パン じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 カリフラワーといんげんのアイランドレサラダ のみもの	バターロール ポテトサラダ チンゲン菜とベーコンのスープ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ 小松菜とちりめんの香味ダレ和え のみもの	レーズンロール ほうれん草とツナのソテー 里芋と鶏肉のカレースープ のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの和え物 のみもの	
昼	木の葉丼 切干大根と豚肉の煮物 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(キャベツ)	御飯 白身魚のムニエル(トマトソース) れんこんと鶏肉の煮物 マカロニとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)	ちらし寿司(柚子風味) 小松菜の三色煮浸し 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん) 白桃缶	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとツナの大葉レサラダ すまし汁(春菊・花麩)	御飯 クリームシチュー かにシューマイ キャベツとささみの和風レサラダ ピーマン漬	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 絹揚げと豚肉の煮物 キャベツとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 肉団子のべっこうあんかけ ごぼうとふきの煮物 スパゲティーサラダ 赤だし(茎わかめ・筍)	
夕	御飯 さけのねぎ味噌焼き 山芋の鶏そぼろ煮 フルーツミックス缶 すまし汁(おくら・筍)	御飯 おでん キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(しめじ・しいたけ) 野沢菜漬	御飯 和風おろしハンバーグ ごぼうとちくわの煮物 うまい菜とささみの塩ナムル 味噌汁(わかめ・豆腐)	御飯 あじの生姜煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ うまい菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・しいたけ) マンゴー缶	御飯 白身魚のピカタ(オーロラソース) チンゲン菜とかんぴょうの煮浸し コンソメスープ(ブロッコリー・しめじ・ベーコン) フルーチェ(ピーチ)	御飯 さわらの煮付け 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(もやし・油揚げ) 白菜の浅漬	

【すこやか】常食 献立だより 平成30年12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 千草焼き うまい菜と油揚げの塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 つけもの メヌケの生姜煮 アスパラとちくわのチンゲン菜和え 味噌汁(白菜・チンゲン菜)	御飯 つけもの 豚肉の塩ダレ炒め 小松菜とかまぼこの和え物 味噌汁(ごぼう・しめじ)	御飯 つけもの 磯巻き卵 カリフラワーとアスパラのオニオンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 つけもの もやしといんげんのソテー かぼちゃサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜としいたけの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ ブロッコリーとちくわの練りごま和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)
朝B	食パン 千草焼き キャベツと鶏肉の豆乳スープ のみもの	クリームパン 白菜とアスパラのポトフ ヨーグルト のみもの	食パン 豚肉の塩ダレ炒め 小松菜と鶏肉のトマトスープ のみもの	黒糖ロール 磯巻き卵 カリフラワーとアスパラのオニオンドレサラダ のみもの	食パン もやしといんげんのソテー かぼちゃのポタージュスープ のみもの	バターロール チンゲン菜とベーコンのソテー 豆と鶏肉のスープ のみもの	食パン 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ ブロッコリーとちくわの練りごま和え のみもの
昼	炊き込み御飯 ホッケの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(かぼちゃ)	ふりかけ御飯 ちゃんぽん麺 しろなとしいたけの煮浸し マンゴープリン	御飯 マンチカツ・かにコロッケ(中濃ソース) つぶつぶ[長野県郷土料理] 味噌汁(おくら・おつゆ麩) 黄桃缶	キーマカレー 福神漬け 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)	散らし寿司 ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(里芋・油揚げ)いりこ風味 ミルク寒天(黄桃缶添え)	牛すき丼 大根と小えびの炒め物 アスパラと平天の香味ダレ和え 味噌汁(さつまいも)白味噌仕立て	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜) たくあん
夕	御飯 鶏肉のトマト煮込み れんこんと人参の金平 ブロッコリーとハムの中華ドレスサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 さけの南部焼き 夫婦焼き 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(大根)いりこ風味	御飯 赤魚のあんかけ とろろ ねぎともやしの酢味噌和え かきたま汁	御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ チンゲン菜と鶏肉の和風ソテー 白菜の漬物 味噌汁(筍・白ねぎ)	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き 胡瓜とささみのごま酢和え すまし汁(えのき・しいたけ)	御飯 焼きあじの南蛮漬け キャベツと油揚げの煮浸し マカロニとピーマンのオーロラドレスサラダ 味噌汁(うまい菜・しめじ)	御飯 筑前煮 やっこ(だし醤油) 小松菜とちりめんの塩ナムル 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 つけもの 鶏つくね 白菜と人参の和え物 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 つけもの 卵ムース もやしとアスパラの中華ドレスサラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	御飯 つけもの ホッケの塩麹焼き チンゲン菜と平天の香味和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	御飯 つけもの 豆とベーコンのミニオムレツ キャベツと人参の和え物 味噌汁(ほうれん草・筍)	御飯 つけもの たこつみれ いんげんとコーンの和風ドレスサラダ 味噌汁(ごぼう・しめじ)	あさり雑炊 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜とちりめんのピーナッツ和え しば漬け	御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 大根といんげんの柚子ドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
朝B	食パン 鶏つくね 白菜と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール 卵ムース セロリとベーコンのクリームスープ のみもの	食パン じゃがいもと豚肉のポトフ ヨーグルト のみもの	クリームパン 豆とベーコンのミニオムレツ キャベツと鶏肉のカレースープ のみもの	食パン たこつみれ いんげんとコーンの和風ドレスサラダ のみもの	黒糖ロール 小松菜のじゃこ炒め クラムチャウダー のみもの	食パン 大根といんげんの柚子ドレスサラダ カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの
昼	御飯 お好み焼き(豚肉) うまい菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・巻麩) 苺ゼリー	御飯 さわらの柚庵焼き(柚子風味ダレ) 筍と豚肉の味噌煮 ほうれん草と油揚げの豆乳和え すまし汁(しいたけ・人参)	ふりかけ御飯 五目うどん 白菜と豚肉の炒め煮 たたきごぼう	御飯 豚肉の山椒煮 卵の花 ブロッコリーとささみのごまドレスサラダ 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)いりこ風味	さけと卵の二色丼 茎わかめと絹揚げの煮物 フルーツあんみつ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 とろろ 味噌汁(豆腐)	御飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 味噌かきたま汁 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)
夕	御飯 かれいの揚げ浸し 大豆煮 胡瓜と小柱の酢の物 味噌かきたま汁	御飯 高野豆腐の炊き合わせ れんこんの炒め生酢 味噌汁(小松菜・白ねぎ) キャベツの浅漬け	御飯 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーといんげんのアイランドドレスサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ホキの香草パン粉焼き もやしと焼き豚の炒め物 うまい菜とちくわのなめ茸和え 味噌汁(山芋)	御飯 鶏肉のやわらか煮 大根といかの炒め物 さつまいもとレーズンのサラダ 赤だし(油揚げ・人参)	御飯 回鍋肉 えびシューマイ 味噌汁(里芋・しいたけ) マンゴープリン	御飯 たらの揚げ物(和風あん) チンゲン菜とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・大根葉) 金時豆煮

【すこやか】常食 献立だより 平成30年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 ブロッコリーと玉ねぎの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 つけもの かにつみれ しろなとしめじの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ キャベツとアスパラのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜のピリ辛和え 味噌汁(茎わかめ・人参)	御飯 つけもの 卵ムース アスパラとかまぼこの和え物 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 つけもの さけのグリル ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 つけもの だし巻き卵 小松菜と平天の和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)
朝B	食パン 洋風だし巻き卵 ブロッコリーと玉ねぎの大葉ドレサラダ のみもの	バターロール かにつみれ しろなとベーコンのソテー のみもの	食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と鶏肉の豆乳スープ のみもの	レーズンロール うまい菜とえのきの炒め物 みかん缶 のみもの	食パン 卵ムース セロリと豚肉のトマトスープ のみもの	クリームパン さけのグリル ひじきと豆のマヨサラダ のみもの	食パン だし巻き卵 小松菜とベーコンのスープ のみもの
昼	御飯 ミックスフライ 手作りサントケーキ(いちごジャム) (ホイップクリーム添え) ブロッコリーと豚肉のクリームスープ	オムライス(ケチャップ) ポテトサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン) フルーチェ(オレンジ)	ねぎとろ丼 チンゲン菜とかまぼこの煮浸し 青りんごゼリー すまし汁(湯葉)	御飯 あじの若狭焼き 白菜と油揚げの炒め煮 味噌汁(大根) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 白身魚のハーブ焼き(タルタルソース) 里芋と鶏肉の煮物 チンゲン菜とちくわの練りごま和え 味噌汁(あさり・ごぼう)	御飯 肉団子の中華あんかけ うまい菜とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(キャベツ) かつお練り梅	御飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(おつゆ麩) 胡瓜の浅漬け
夕	御飯 さんまの焼き浸し 三色稲荷の煮物 ほうれん草と平天の真砂和え 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 赤魚の照り煮 金平ごぼう 胡瓜とささみの甘酢和え 味噌汁(筍・油揚げ)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・しいたけ) 野沢菜漬け	御飯 肉じゃが(牛肉) たこふくさ焼き キャベツの土佐酢和え 味噌汁(おくら・花麩)いりこ風味	御飯 常夜鍋 キャベツのじゃこ炒め フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) さつまいもとレーズンの甘煮 ブロッコリーとコーンのオニオンドレサラダ すまし汁(えのき・しろな)	御飯 さばの香味焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしとピーマンの塩ごま和え 赤だし(大根・玉ねぎ)
日付	31						

朝A	御飯 つけもの クロムツの生姜煮 白菜としめじのゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)	<div data-bbox="1009 1176 1231 1249" data-label="Section-Header"> <p>12月22日(土)昼食 『冬至』</p> </div> <div data-bbox="964 1270 1276 1501" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="890 1564 1350 1806" data-label="Text"> <p>冬至は、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間も最も短くなる日です。冬至に南瓜を食べるのは風邪を引かない、金運を祈願するという意味があるそうです。まだまだ寒い日が続きますが、栄養たっぷりの南瓜を食べて元気をつけて風邪を引かないようにしてくださいね。</p> </div> <div data-bbox="801 1837 979 1953" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1691 1176 1914 1249" data-label="Section-Header"> <p>12月28日(金)夕食 『常夜鍋』</p> </div> <div data-bbox="1647 1270 1973 1501" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1573 1564 2033 1837" data-label="Text"> <p>常夜鍋とは「毎晩食べても飽きないこと」が名前の由来だそうです。中身は豚肉や葉野菜を煮て、ポン酢で食べる鍋料理です。豚肉を使用することから、しゃぶしゃぶの一種とみて豚しゃぶ、ちり鍋の一種として豚ちりと呼ばれることもあります。温かい具材にさっぱりとした柚子ポンで鍋をお楽しみ下さい。</p> </div> <div data-bbox="1394 1680 1558 1953" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="2300 1176 2537 1249" data-label="Section-Header"> <p>12月31日(月)夕食 『晦日そば(えび天)』</p> </div> <div data-bbox="2270 1270 2597 1501" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2181 1564 2641 1890" data-label="Text"> <p>晦日そばは、現代では年越しそばと言われ広く親しまれています。そば切りは長く伸びるので延命長寿を願う説や、そばは切れやすいので労苦や災厄を切り捨てるなど様々な諸説がある様です。ナリコマの晦日そばは大きな海老天が乗り、食べ応えのある、人気の高いメニューです。今年を振り返りながらお召上がりください。</p> </div> <div data-bbox="2567 1869 2686 1984" data-label="Image"> </div>
朝B	食パン チンゲン菜と鶏肉の和風ソテー 白菜と豚肉の豆乳スープ のみもの			
夕	ふりかけ御飯 晦日そば(えび天) ごぼうと油揚げの味噌煮 みかん			