

常食 献立だより 2019年3月 ◇①◇




曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					1	2	3	
朝A		<p>3月3日(日)昼食 『ひな祭り』</p>		<p>3月8日(金)昼食 『浦上そぼろ』[長崎県郷土料理]</p>		御飯 つけもの えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーと玉ねぎのアイランドレサラダ 味噌汁(大根・大根菜)	御飯 つけもの ホッケの塩焼き いんげんと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 つけもの 豚肉の和風炒め キャベツの梅和え(かつお風味) 味噌汁(チンゲン菜・えのき)
朝B						食パン えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーと玉ねぎのアイランドレサラダ のみもの	黒糖ロール いんげんと平天のパンパンドレサラダ 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜と豚肉のクリームスープ のみもの
昼		<p>3月3日のひな祭りは、子どもの健やかな成長を願う大切なイベントです。ナリコマでは毎年ご好評いただいているひし形寿司をお出します。ひし形餅をイメージした彩豊かな一品です。その他メニューもひな祭らしいメニューでお出します。見た目も楽しみながらお召し上がり下さい。</p>		<p>そぼろと聞くと挽肉をイメージされる方も多いと思いますが、浦上そぼろは、細切りにした豚肉や野菜を甘辛く炒めた長崎県の郷土料理です。長崎と言えばちゃんぽんのイメージですが、長崎ではちゃんぽんに次いで定番の献立だそうです。ナリコマオリジナルの浦上そぼろをぜひお召し上がり下さい。</p>		赤飯 かれいの鳴門煮 キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ かにシューマイ もやしとピーマンの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	ひし形寿司 筍とふきの炒り煮 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なんと) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)
夕						御飯 牛肉のピリ辛炒め たこふくさ焼き 小松菜と人参の中華ドレスラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)いりこ風味	御飯 太刀魚の焼き浸し 大豆煮 味噌汁(茎わかめ・人参) 胡瓜の柚香漬け	御飯 鶏肉のねぎ焼き うまい菜とちくわの煮浸し 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 黒豆
日付	4	5	6	7	8	9	10	
朝A	御飯 つけもの 豆とベーコンのミニオムレツ しろなとかまぼこの練りごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 つけもの 小いわしの山椒煮 アスパラとコーンのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 つけもの たこつみれ 白菜のなめ茸和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 つけもの だし巻き卵 カリフラワーとアスパラの和風ドレスラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 つけもの しろなとしめじのソテー 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ)	えびそぼろ雑炊 れんこんの炒め生酢 小松菜とちりめんのピーナツ和え 金時豆煮	御飯 つけもの 卵ムース 大根とピーマンの大葉ドレスラダ 味噌汁(茎わかめ・玉ねぎ)	
朝B	食パン 豆とベーコンのミニオムレツ しろなとかまぼこの練りごま和え のみもの	バターロール アスパラとコーンのマヨサラダ ほうれん草と鶏肉のスープ のみもの	食パン たこつみれ 白菜とベーコンのトマトスープ のみもの	レーズンロール だし巻き卵 カリフラワーとアスパラの和風ドレスラダ のみもの	食パン しろなとしめじのソテー じゃがいものポタージュスープ のみもの	クリームパン 小松菜とちりめんのピーナツ和え 大根と鶏肉のスープ のみもの	食パン 卵ムース 大根とピーマンの大葉ドレスラダ のみもの	
昼	御飯 ホキのムニエル(オーロソース) ごぼうと鶏肉の煮物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ)いりこ風味	ふりかけ御飯 五目そば 白菜と豚肉の塩煮 みかん缶	御飯 回鍋肉 チンゲン菜とかんぴょうの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 赤魚の照り煮 卵の花 うまい菜とかまぼこのごま和え 味噌汁(もずく・巻麩)	炊き込み御飯 さけの塩焼き 浦上そぼろ[長崎県郷土料理] 白菜と絹揚げの香味ダレ和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 とろろ 味噌汁(おつゆ麩)	御飯 たらの揚げ物(和風あん) 絹揚げと鶏肉の煮物 ほうれん草とかまぼこの塩ごまダレ和え 赤だし(もやし・しいたけ)	
夕	御飯 牛肉のすき煮 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(おくら・とろろ昆布) たくあん	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 梅尾煮(とがのおに) 菜の花と油揚げのからし醤油和え 味噌汁(大根)	御飯 さわらの若狭焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白桃缶	御飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンのコチジャントレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 高野豆腐の炊き合わせ スパゲティサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 さばの生姜煮 干草焼き 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) 白菜の浅漬け	御飯 煮込みハンバーグ アスパラとツナのソテー さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	

常食 献立だより 2019年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 つけもの 鶏大根 うまい菜とこんにゃくの真砂和え 味噌汁(白菜・なめこ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 もやしとちくわの中華ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの メヌケの焼き浸し しろなと平天の豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの かにつみれ キャベツとコーンのオニオンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・ごぼう)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ 菜の花とえのきの和え物 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜のゆかり和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 つけもの うまい菜とコーンのソテー ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)
	朝B	食パン うまい菜とこんにゃくの真砂和え 玉ねぎとベーコンの豆乳スープ のみもの	黒糖ロール 洋風だし巻き卵 もやしとちくわの中華ドレサラダ のみもの	食パン しろなと鶏肉の炒め物 クラムチャウダー のみもの	バターロール かにつみれ キャベツとコーンのオニオンドレサラダ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ チンゲン菜と鶏肉のスープ のみもの	レーズンロール もやしとピーマンの炒め物 白菜と豚肉のカレースープ のみもの
昼	ポークカレー 福神漬け・らっきょう漬け カリフラワーとささみのごまドレサラダ マンゴー缶	御飯 白身魚の香草パン粉焼き <small>(タルタルソース)</small> 里芋と鶏肉の煮物 チンゲン菜としめじの和え物 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉の味噌焼き 大豆煮 わかさぎの南蛮漬け すまし汁(おくら・花麩)	御飯 ミートソーススパゲティー ブロッコリーとささみのマヨサラダ 卵入りコンソメスープ ミルクプリン(いちごソース)	散らし寿司 かぼちゃのいとこ煮 いんげんとツナのクリームレモンドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	親子丼 山芋と豚肉の煮物 フルーチェ(いちご) 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 焼き肉風炒め えびシューマイ 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(湯葉)
	夕	御飯 あじの照り焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 胡瓜と小柱の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	御飯 チンジャオロース えびチリ豆腐 大根と人参の生酢 中華スープ(サ-サイ・ニラ・かまぼこ)	御飯 おでん 肉金平(豚肉) 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) 高菜漬け	御飯 さわらの煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とかまぼこの練りごま和え 豚汁(筍・しめじ・豚肉)	御飯 白身魚の唐揚げ(更紗あん) 小松菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(豆腐)いりこ風味 黄桃缶	御飯 さけの南部焼き 高野豆腐のサイコロ煮 スパサラダ 味噌汁(おつゆ麩)
日付	18	19	20	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3.14 White Day</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>3月14日(木)おやつ 『ホワイトデー』</p>  <p>ホワイトデーはバレンタインデーに貰ったプレゼントのお返しを贈る日です。元々、バレンタインデー発祥のヨーロッパではホワイトデーの習慣はなく、日本ならではの習慣だそうです。ナリコマのホワイトデーは形も彩もかわいいうちのミルクプリンです。ぜひお楽しみに。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3月19日(火)朝食 『さけのマスタード焼き』</p>  <p>今回は洋風メニューにも和風メニューにも合う鮭のマスタード焼きが朝食で登場します。魚はパンメニューに合わないというご意見を元に開発しました。マスタードの風味と色味も楽しんでいただける一品になっています。パン食の方もご飯食の方も楽しみにしていて下さい。</p>  </div> </div>			
朝A	御飯 つけもの だし巻き卵 ブロッコリーとかまぼこのごま和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	御飯 つけもの さけのマスタード焼き うまい菜としめじの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 もやしといんげんの香味ダレ和え 味噌汁(えのき・しいたけ)				
	朝B	食パン だし巻き卵 かぼちゃのポタージュスープ のみもの	クリームパン さけのマスタード焼き メロンゼリー のみもの				
昼	御飯 天ぷら 白菜と油揚げの煮浸し フルーツミックス缶 味噌汁(ほうれん草・巻麩)	御飯 肉団子の中華あんかけ 大根と絹揚げの煮物 カリフラワーとツナのアイランドドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参)いりこ風味	御飯 お好み焼き(いか・えび) 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(しろな・油揚げ) マンゴープリン				
	夕	御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ しろなと焼き豚の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 さばの味噌煮 卵の花 すまし汁(おくら・筍) しば漬け				

常食 献立だより 2019年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			21		22	23	24
朝A				御飯 つけもの 卵ムース 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	御飯 つけもの 鶏つみれ ほうれん草とちりめんの和え物 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	青菜雑炊(うまい菜) ひじきと油揚げの煮物 カリフラワーとピーマンの和風香味ドレサラダ はちみつ梅肉	御飯 つけもの 磯巻き卵 小松菜としいたけの和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)
朝B				黒糖ロール 卵ムース 小松菜とウインナーのスープ のみもの	食パン ほうれん草のじゃこ炒め ごぼうと豚肉の豆乳スープ のみもの	バターロール カリフラワーとピーマンの和風香味ドレサラダ 豆と鶏肉のスープ のみもの	食パン 磯巻き卵 小松菜としいたけの和え物 のみもの
昼				ふりかけ御飯 きつね蕎麦 筍と鶏肉の煮物 ぶどうゼリー	ハヤシライス 福神漬け コーンとツナのハンパンドレサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 ホツケの塩焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 胡瓜とちくわの甘酢和え 豚汁(豚肉・白菜・人参)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) 白菜の浅漬け
夕				御飯 肉じゃが(豚肉) うまい菜と平天の和風ソテー 手作りごま豆腐(ごま豆腐の外) すまし汁(もずく・花麩)	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーとかまぼこの塩レモンだれ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 ブレンコロッケ・えびフライ(中濃ソース) いんげんとベーコンのソテー 味噌汁(もやし・チンゲン菜) 洋なし缶	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根といかの炒め物 キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・えのき)いりこ風味
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝A	御飯 つけもの シイラのグリル ポテトサラダ 味噌汁(しろな・人参)	御飯 つけもの 千草焼き もやしとアスパラの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの たこつみれ ブロッコリーと玉ねぎの中華ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 アスパラとかまぼこのオーロラドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 つけもの メヌケの焼き浸し 大根とピーマンのピーナツ和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの プレーンオムレツ(コンソメソース) ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 つけもの 鶏じゃが キャベツとちくわの柚子ドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)
朝B	食パン ポテトサラダ 大根と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール 千草焼き クラムチャウダー のみもの	食パン ブロッコリーと玉ねぎの中華ドレサラダ 白菜と鶏肉のスープ のみもの	クリームパン 洋風だし巻き卵 アスパラとかまぼこのオーロラドレサラダ のみもの	食パン 大根とピーマンのピーナツ和え チンゲン菜と豚肉のカレースープ のみもの	黒糖ロール プレーンオムレツ(コンソメソース) ひじきと豆のマヨサラダ のみもの	食パン キャベツとちくわの柚子ドレサラダ カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの
昼	御飯 豚肉のごま醤油炒め 筍と油揚げの煮物 味噌汁(しいたけ・わかめ) マンゴープリン	鮭フレーク丼 高野豆腐のサイコロ煮 菜の花とちくわのごま和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 カツとじ 大根とふきの煮物 味噌汁(おつゆ麩) 野沢菜漬け	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(おくら・白ねぎ) 胡瓜のさっぱり漬け	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜とツナの旨煮 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)いりこ風味 みかん缶	ふりかけ御飯 カレーうどん 卵の花 フルーチェ(ピーチ)	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) ごぼうとしいたけの煮物 味噌汁(しろな・おつゆ麩) マンゴー缶
夕	御飯 さけの西京焼き 大豆煮 大根といんげんのオニオンドレサラダ すまし汁(人参)	御飯 鶏肉の生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 黄桃缶	御飯 さばの照り焼き しろなとしいたけの煮浸し カリフラワーとコーンのクリームレモンドレサラダ 味噌汁(山芋)	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) さつまいもと鶏肉の煮物 小松菜と平天の香味ダレ和え コンソメスープ(セロリ・パプリカ)	御飯 さんまのさっぱり煮 しろなとしめじの炒め物 もやしとハムのコチジャンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ホキの唐揚げ(野菜あん) れんこんとこんにやくの金平 ほうれん草とえのきの塩ごまダレ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 豚肉の香味炒め 小松菜とちりめんの煮浸し かぼちゃと枝豆のサラダ 赤だし(あさり・白菜)