

常食 献立だより 2019年4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 玉ねぎとハムのミニオムレツ うまい菜としめじの香味和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	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マヨサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの シイラのマリネソース焼き スパサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの 鶏つみれ アスパラとちくわの塩レモンだれ和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの 卵ムース キャベツとパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	さけ雑炊 白菜と豚肉の煮物 しろなとかまぼこの和え物 つけもの	御飯 つけもの だし巻き卵 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て
朝B	食パン 玉ねぎとハムのミニオムレツ うまい菜としめじの香味和え のみもの	バターロール カリフラワーといんげんのマヨサラダ 大根と鶏肉のクリームスープ のみもの	食パン スパサラダ チンゲン菜と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール 鶏つみれ セロリとベーコンのトマトスープ のみもの	食パン 卵ムース キャベツとパプリカの和風ドレサラダ のみもの	クリームパン さけのマスタード焼き 豆と豚肉のスープ のみもの	食パン だし巻き卵 グリーンピースのポタージュスープ のみもの
昼	赤飯 赤魚の山椒焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ねぎとろトロ口丼 かぼちゃの含め煮 味噌かきたま汁 みかん缶	チキンカレー 福神漬け ブロッコリーとコーンのアイランドドレサラダ ヨーグルト(いちごソース)	御飯 さわらの西京焼き 山芋とふきの煮物 菜の花とえのきのからし醤油和え すまし汁(湯葉)	ふりかけ御飯 かき揚げうどん ごぼうと昆布の煮物 胡瓜とささみのごま和え	御飯 鶏肉の塩麹焼き キャベツと油揚げの煮浸し 金時豆煮 味噌汁(うまい菜・巻麴)	御飯 さばの若狭焼き 小松菜と鶏肉の炒め煮 大根と人参の柚子生酢 味噌汁(キャベツ)いりこ風味
夕	御飯 肉団子の和風あんかけ 白菜と小えびの煮浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 さけの南部焼き 大豆煮 キャベツと人参の塩ナムル 味噌汁(もずく・花麴)	御飯 あじの生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 大根とカニカマの練りごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚大根 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ぼん酢) 味噌汁(おくら・わかめ)	御飯 煮込みハンバーグ さつまいものサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) 高菜漬け	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁(しめじ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 チンジャオロース ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え フルーチェ(ピーチ) 中華スープ(ザーサイ・人参)
日付	8	9	10	<div data-bbox="1676 1186 2107 1953" data-label="Complex-Block"> <p>4月8日(月)昼食 『桜のちらし寿司』</p>  <p>桜が咲くと春の季節を感じますね。今回のちらし寿司は桜の風味を感じる酢飯になっており、ご飯もキレイなピンク色に変身します。トッピングも見た目でも楽しんでいただけるように彩豊かになっています。この時期限定のちらし寿司です。ぜひお楽しみに。</p>    </div>			
朝A	御飯 つけもの じゃがいもとベーコンの煮物 カリフラワーとアスパラのオーロドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 つけもの いわしつみれ キャベツといんげんの中華ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	御飯 つけもの 豚肉と玉ねぎのミニオムレツ ブロッコリーとちくわの柚子ドレサラダ 味噌汁(茎わかめ・白ねぎ)				
朝B	食パン じゃがいもとベーコンの煮物 白菜と鶏肉のクリームスープ のみもの	黒糖ロール キャベツとウインナーのポトフ メロンゼリー のみもの	食パン 豚肉と玉ねぎのミニオムレツ 大根と鶏肉の豆乳スープ のみもの				
昼	桜のちらし寿司 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 手作り茶碗蒸し(小柱・なると) マンゴー缶	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げの煮物 菜の花と卵そぼろの菜種和え すまし汁(おつゆ麴)	御飯 れんこんまんじゅう 白菜のゆかり和え 味噌汁(おくら・油揚げ) フルーツミックス缶				
夕	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き れんこんと昆布の煮物 ほうれん草としめじの豆乳和え 味噌汁(大根)	御飯 かれいの山椒煮 大根と牛肉の金平 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 赤だし(えのき・玉ねぎ)	御飯 牛皿 ごぼうとふきの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ほうれん草・人参)				

常食 献立だより 2019年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝A	<p>4月17日(水)昼食 『しっぽくうどん』[香川県郷土料理]</p>  <p>しっぽくうどんは香川県の郷土料理で、江戸時代に長崎で発祥した卓袱(しっぽく)料理が京阪地区に伝わり考案されたうどんです。 数種類の旬の野菜をいりこやかかつおのだし汁で煮込み、茹でたうどんの上からかけたものです。 ナリコマオリジナルのしっぽくうどんをぜひお楽しみに。</p> 			御飯 つけもの メヌケの焼き浸し うまい菜とえのきのハンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 大根とアスパラのオニオンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 小松菜としいたけの和風香味ドレスサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの アスパラとささみのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(筍・人参)
朝B				バターロール うまい菜とえのきのハンパンドレサラダ カリフラワーと豚肉のスープ のみもの	食パン 大根と鶏肉のコンソメ煮 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 洋風だし巻き卵 小松菜と豚肉のスープ のみもの	食パン アスパラとささみのソテー さつまいもとオレンジのサラダ のみもの
昼				豆御飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と焼き豚の炒め物 もやしと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(白菜)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(きのこソース) 手作り卵豆腐(卵豆腐のつゆ) ほうれん草とちくわの塩ごま和え コンソメスープ(セロリ・ベーコン)	ふりかけ御飯 焼きそば かにシューマイ 味噌汁(うまい菜・もやし) 寒天(みかん缶添え)	御飯 さけの照り焼き チンゲン菜と人参の真砂和え 豚汁(豚肉・キャベツ・しいたけ) とう六豆煮
夕				御飯 ホツケの塩焼き 山芋と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) 黄桃缶	御飯 肉団子の中華あんかけ しろなと鶏肉の煮浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)いりこ風味 いちごゼリー	御飯 さわらの煮付け 卵の花 とろろの梅和え(かつお風味) 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(しろな・油揚げ) 胡瓜のさっぱり漬け
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 つけもの 小さいわしの山椒煮 ブロッコリーとしめじの香味玉ねぎドレスサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 つけもの たこつみれ うまい菜とちりめんの和え物 味噌汁(ごぼう・えのき)	御飯 つけもの 磯巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 つけもの さけのグリル 豆とひじきの和風マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ちりめん雑炊 絹揚げと豚肉の煮物 しろなとしめじの練りごま和え たくあん	御飯 つけもの 千草焼き 大根と大根葉の大葉ドレスサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)
朝B	食パン ブロッコリーとめじの香味玉ねぎドレスサラダ 豆と豚肉のカレースープ のみもの	クリームパン 玉ねぎとツナのミニオムレツ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ のみもの	食パン たこつみれ うまい菜と鶏肉のトマトスープ のみもの	黒糖ロール 磯巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え のみもの	食パン さけのグリル チンゲン菜と豚肉のクリームスープ のみもの	バターロール しろなのじゃこ炒め みかん缶 のみもの	食パン 千草焼き ブロッコリーと鶏肉のスープ のみもの
昼	御飯 お刺身 キャベツと平天の煮浸し 手作りごま豆腐(ごま豆腐の外) すまし汁(小松菜・花麩)	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) 切干大根と豚肉の煮物 しろなとかまぼこの香味ダレ和え 味噌汁(かぼちゃ)	ふりかけ御飯 しっぽくうどん[香川県郷土料理] 白菜と豚肉の煮浸し フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さばの味噌煮 れんこん金平 すまし汁(豆腐) 春キャベツの浅漬け	キーマカレー 福神漬け・らっきょう漬け ブロッコリーとツナの中華ドレスサラダ マンゴー缶	御飯 ホキのピカタ(オーロラソース) 山芋と鶏肉の煮物 胡瓜と小柱の甘酢和え 味噌汁(おつゆ麩)	御飯 肉じゃが(牛肉) 黒豆がんもの煮物 もやしとカニカマの塩ナムル 中華スープ(ザーサイ・玉ねぎ・コラーゲン)
夕	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 マンチカツ・いかフライ(中濃ソース) ひじきとしいたけの煮物 フルーチェ(いちご) 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 白身魚のハーブ焼き 小松菜とハムのソテー ポテトサラダ 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め いかふくさ焼き 菜の花と人参のからし醤油和え 赤だし(しめじ・しいたけ)	御飯 あじの蒲焼き うまい菜としいたけの煮浸し 大根と平天の梅和え 味噌汁(キャベツ)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め えびシューマイ キャベツとコーンの柚子ドレスサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 かれいの揚げ浸し チンゲン菜と鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(あさり・白菜)いりこ風味

常食 献立だより 2019年4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 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 つけもの メヌケの生姜煮 チンゲン菜と人参の真砂和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 つけもの だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのオニオンドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 つけもの 大根と鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとちくわのごま和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	御飯 つけもの 卵ムース うまい菜とちりめんの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの 鶏つみれ いんげんとちくわの塩レモンだれ和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 つけもの プレーンオムレツ(トミグラスソース) 切干大根の煮物 味噌汁(チンゲン菜・えのき)
朝B	食パン キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ のみもの	レーズンロール チンゲン菜とツナの和風ソテー ごぼうと鶏肉のスープ のみもの	食パン だし巻き卵 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	クリームパン ブロッコリーとちくわのごま和え しろなと豚肉のスープ 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 鶏つみれ いんげんとちくわの塩レモンだれ和え のみもの	食パン プレーンオムレツ(トミグラスソース) チンゲン菜とベーコンのスープ のみもの
昼	御飯 ヒレカツ かぼちゃのポターージュスープ フルーツミックス缶	小えび御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 里芋と人参の煮物 胡瓜の塩ごまダレ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 高野豆腐の煮物 手作りやわらか桜餅(抹茶ソース) 味噌汁(小松菜・なめこ)	鮭フレーク丼 筍とふきの煮物 味噌汁(大根葉・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 牛肉のすき煮 小松菜とハムのソテー フルーチェ(オレンジ) 味噌汁(荳わかめ・里芋)いりこ風味	御飯 豚肉とキャベツのごま醤油炒め たこふくさ焼き ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・花麩)	御飯 メルのグリル(更紗あん) 絹揚げとふきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(湯葉)
夕	御飯 さけの木の芽焼き 卵の花 菜の花とちくわのピーナツ和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 野沢菜漬け	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) 大豆煮 ほうれん草とえのきの香味ダレ和え 味噌汁(おつゆ麩)	御飯 鶏肉のやわらか煮 金平ごぼう とろろ 味噌かきたま汁	御飯 さんまの焼き浸し 大豆煮 味噌汁(かぼちゃ) 胡瓜の浅漬け	御飯 白身魚のムニエル(きのこソース) れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白桃缶	御飯 鶏の唐揚げ うまい菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) マンゴープリン
日付	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">4月29日(月)昼食 『あさりの柳川丼』</p>  <p>柳川丼とは、江戸時代に生まれたドジョウを使った精力のつく料理として、古くから伝わる柳川鍋をナリコマオリジナルで丼ぶりにアレンジした一品です。本来はドジョウを煮たものを卵でとじるのが特徴ですが、今回はあさりを使ってアレンジしました！</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">4月30日(火)夕食 『筍と油揚げの山椒味噌和え』</p>  <p>山椒とはミカン科の果皮から作る香辛料で、香りがよく、辛みがあり、料理のアクセントとして使われています。今回はこの時期に旬を迎える筍と山椒の香る味噌で和えました。筍の食感とピリ辛の山椒味噌の相性は抜群です。香りを楽しみながらお召し上がり下さい。</p> </div> </div>				
朝A	御飯 つけもの ホッケのグリル ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)白味噌仕立て	御飯 つけもの えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)					
朝B	食パン ひじきと豆のマヨサラダ キャベツと鶏肉のカレースープ のみもの	バターロール えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーとコーンの大葉ドレサラダ のみもの					
昼	あさりの柳川丼 一口がんもの煮物 大根と人参の生酢 赤だし(山芋)	御飯 お好み焼き(豚肉) 大根としめじの塩煮 りんごゼリー 味噌汁(もやし・絹揚げ)いりこ風味					
夕	御飯 おからハンバーグ(和風ソース) 小松菜と平天の塩ナムル 味噌汁(おくら・おつゆ麩) いかなごの佃煮	御飯 さばの生姜煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 筍と油揚げの山椒味噌和え すまし汁(うまい菜・しいたけ)					