

常食 献立だより 2019年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A			御飯 つけもの チンゲン菜とウインナーの炒め物 切干大根の煮物 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの じゃがいもとベーコンの煮物 白菜と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ キャベツとコーンのクリーム・レモントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	きのこ雑炊 筍と豚肉の煮物 アスパラとちくわのごま和え 高菜漬け	御飯 つけもの シイラのハーブ焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)
朝B			食パン チンゲン菜とウインナーの炒め物 大根と鶏肉のクリームスープ のみもの	レーズンロール 白菜と平天の塩ごまダレ和え じゃがいも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 キャベツとコーンのクリーム・レモントレサラダ のみもの	クリームパン アスパラとちくわのごま和え 白菜と鶏肉の豆乳スープ のみもの	食パン ポテトサラダ 小松菜と豚肉のスープ のみもの
昼			御飯 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ ほうれん草とちりめんの和え物 味噌汁(わかめ・花麩)	ちらし寿司 三色稲荷の煮物 すまし汁(えのき・しめじ) 手作り抹茶わらび餅 <small>(抹茶きなこ添え)</small>	ふりかけ御飯 とろろ蕎麦 白菜と豚肉の煮物 みかん缶	御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 大豆煮 カリフラワーといんげんのマヨサラダ かきたま汁	オムライス(ケチャップソース) エビフライ(タルタルソース) クラムチャウダー メロンゼリー
夕			御飯 ぎんなんがんと炊き合わせ 金平ごぼう 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	御飯 さけの塩焼き 小松菜と鶏肉の煮浸し もやしとちくわの土佐酢和え 味噌汁(豆腐)	御飯 ホキの唐揚げ(チリ風味あん) 里芋の鶏そぼろ煮 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(しろな・巻麩)	御飯 牛肉と大根の煮込み うまい菜とツナのソテー 豆腐の真砂あんかけ 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 太刀魚の鳴門煮 大根といかの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)いりこ風味 キャベツの浅漬け
日付	6	7	8	9			
朝A	御飯 つけもの たこつみれ もやしとニラの香味和え 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	御飯 つけもの 卵ムース 大根とピーマンの中華トレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 つけもの さけのマリネソース焼き チンゲン菜と人参の和え物 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 つけもの 磯巻き卵 アスパラとかまぼこの大葉トレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)白味噌仕立て	 <b>5月2日(木)昼食 『八十八夜』</b>  八十八夜とは立春から数えて88日目 で、今年5月2日です。 この時期は天候も安定し、農家では 種まきや茶摘みが始まる季節です。 この時期に収穫された新茶を飲むと 病気になる、長生きできるという 言い伝えがあります。 ナリコマでは抹茶を使ったわらび餅を 召し上がって頂きます。わらび餅を食 べて元気に過ごしましょう。 		
朝B	食パン たこつみれ カリフラワーとベーコンのトマトスープ のみもの	黒糖ロール 卵ムース 大根とピーマンの中華トレサラダ のみもの	食パン さけのマリネソース焼き コーンポタージュスープ のみもの	バターロール 磯巻き卵 アスパラとかまぼこの大葉トレサラダ のみもの			
昼	御飯 焼きあじの南蛮漬け しろなと平天の煮浸し くず汁(里芋・椎茸・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) ひじきとちくわの煮物 とろろの梅和え(かつお風味) 赤だし(豆腐)	ポークカレー 福神漬け・らっきょう漬け ブロッコリーとツナのパンパントレサラダ マンゴー缶	ふりかけ御飯 海鮮ちゃんぽん うまい菜と豚肉のソテー たたきごぼう			
夕	御飯 鶏肉の山椒煮 卵の花 ほうれん草とちりめんの練りごま和え 味噌汁(大根)	御飯 焼き肉風炒め 高野豆腐の煮物 白菜と人参のあっさり和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さばの照り煮 れんこんの炒め生酢 胡瓜とささみの塩ナムル 味噌汁(もずく・おつゆ麩)いりこ風味	御飯 和風ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) 切干大根の煮物 さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)			

常食 献立だより 2019年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5月12日(日)昼食 『母の日』</p>  <p>母の日は、以前は3月にお祝いしていましたが、1949年ごろからアメリカの例にならって5月の第二日曜日に行われるようになったそうです。恥ずかしくてなかなか伝えられない感謝を伝えたいですね！そんな母の日には皆様にご好評いただいているメニューを組み込んだ組膳をお出しします。特別な1日を味わって下さいね。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5月19日(日)昼食 『小松菜とちくわの白和え』</p>  <p>和え衣に新たなバリエーションが加わります。今回は豆腐を使った白和えです。豆腐は栄養価も高く、柔らかいため食べやすく、味付けも優しい風味に仕上がりますので小さいお子さんからお年寄りまで幅広く楽しんでいただけます。豆腐本来の味や食感をお楽しみ下さい。</p> </div> </div>				御飯 つけもの キャベツとウインナーの炒め物 しろなとしいたけのピリ辛和え 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 つけもの メヌケの煮付け 胡瓜とちくわの甘酢和え 味噌汁(小松菜・筍)	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) カリフラワーとピーマンのクリーム・レモンドレサダ 味噌汁(じゃがいも・人参)
朝B					食パン キャベツとウインナーの炒め物 しろなと鶏肉のクリームスープ のみもの	レーズンロール 小松菜と鶏肉のソテー 豆とベーコンのスープ のみもの	食パン カリフラワーとピーマンのクリーム・レモンドレサダ 白菜と豚肉のカレースープ のみもの
昼					御飯 鶏の唐揚げ(ジンジャーソース) 千草焼き 大根と人参の塩ごまダレ和え 味噌汁(チンゲン菜・花麩)	御飯 麻婆豆腐 かにシューマイ スパサラダ 味噌汁(おくら・白菜)	赤飯 刺身盛り チンゲン菜と油揚げの煮浸し 手作り茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) フルーツミックス缶
夕					御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 野沢菜漬け	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロソース) 大根と豚肉のべっこう煮 キャベツといんげんのオニオンドレサダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 枝豆がんもの煮物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな)
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 つけもの プレーンオムレツ(ケチャップソース) かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根菜)	御飯 つけもの かにつみれ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの 白菜と鶏肉のトマト煮込み うまい菜とえのきの和風ドレスサダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 つけもの ホッケの塩焼き いんげんと平天のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 カリフラワーと玉ねぎの中華ドレスサダ 味噌汁(油揚げ・人参)	青菜雑炊(チンゲン菜) 白菜と鶏肉の煮物 もやしとアスパラのごまドレスサダ つけもの	御飯 つけもの 卵ムース 大根といんげんの大葉ドレスサダ 味噌汁(白菜・人参)
朝B	食パン プレーンオムレツ(ケチャップソース) かぼちゃのサラダ のみもの	クリームパン ひじきと豆のマヨサラダ ブロッコリーと豚肉のスープ のみもの	食パン 白菜と鶏肉のトマト煮込み うまい菜とえのきの和風ドレスサダ のみもの	黒糖ロール いんげんとツナのソテー じゃがいものポタージュスープ のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 カリフラワーと玉ねぎの中華ドレスサダ のみもの	バターロール 白菜と鶏肉の煮物 もやしとアスパラのごまドレスサダ のみもの	食パン 卵ムース 大根と豚肉のスープ のみもの
昼	御飯 肉団子の中華あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・ニラ・春雨) 杏仁豆腐(マンゴー缶添え)	御飯 肉じゃが(豚肉) 焼き豆腐の田楽(田楽味噌) 胡瓜と小柱の酢の物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 お好み焼き(いか・えび) れんこんと豚肉の煮物 味噌汁(大根) 白桃缶	御飯 牛肉のピリ辛炒め 卵の花 しろなとちりめんのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ)	ビビンバ 絹揚げと鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・巻麩) マンゴープリン	ふりかけ御飯 ミートスパゲティ フルーツミックス缶 白菜とベーコンの豆乳スープ	御飯 鶏肉のくわ焼き 里芋と豚肉の煮物 小松菜とちくわの白和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
夕	御飯 かれいの煮付け 肉金平(豚肉) 小松菜としめじのごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)いりこ風味	御飯 ホキのムニエル(コンソメソース) 大根と鶏そぼろの塩煮 フルーチェ(オレンジ) 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と焼き豚の炒め物 もやしとピーマンの香味ダレ和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 おでん ブロッコリーとコーンの柚子ドレスサダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 みかん缶	御飯 さばの山椒焼き れんこんまんじゅう 白菜とちくわのゆかり和え 味噌汁(豆腐)	御飯 さんまの焼き浸し 若竹煮 味噌汁(かぼちゃ) いかなごの佃煮	御飯 白身魚の揚げ物(油淋ソース) キャベツとしいたけの煮浸し スパゲティ・サラダ 味噌汁(しろな・油揚げ)

常食 献立だより 2019年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 つけもの 大豆煮 白菜と平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 つけもの 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め ブロッコリーと玉ねぎのチヂャントレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 つけもの だし巻き卵 もやしといんげんの香味玉ねぎトレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て	御飯 つけもの しろなとツナのソテー 大根とピーマンの梅和え(かつお風味) 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 つけもの たこつみれ いんげんとコーンの柚子トレサラダ 味噌汁(ごぼう・チンゲン菜)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根とアスパラのオニオントレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 つけもの 鶏大根 キャベツとかまぼこのゆかり和え 味噌汁(里芋・油揚げ)
	朝B	レーズンロール 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め ブロッコリーと玉ねぎのチヂャントレサラダ のみもの	食パン だし巻き卵 豆とベーコンのスープ のみもの	クリームパン しろなとツナのソテー カリフラワーと鶏肉のトマトスープ のみもの	食パン たこつみれ チンゲン菜と豚肉のカレースープ のみもの	黒糖ロール 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根とアスパラのオニオントレサラダ のみもの	食パン キャベツとかまぼこのゆかり和え 里芋とベーコンのスープ のみもの
昼	巻き寿司・いなり寿司 小いわしの生姜煮 すまし汁(花麩) ブドウゼリー	ハヤシライス カリフラワーとかまぼこの和風香味トレサラダ ヨーグルト(あんずソース) ピーマン漬け	御飯 メンチカツ・いかフライ(濃厚ソース) ごぼうと鶏肉の煮物 味噌汁(白菜・大根葉) フルーチェ(ピーチ)	木の葉丼 えび風味焼き たたき胡瓜 味噌汁(うまい菜・おつゆ麩)	御飯 白身魚のグリル(タルタルソース) 里芋としいたけの煮物 味噌汁(大根・玉ねぎ) フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	ふりかけ御飯 鶏南蛮うどん 絹揚げと豚肉の煮物 しろなとしいたけの真砂和え	御飯 さばの若狭焼き 卵の花 カリフラワーといんげんのクリームレモンドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味
	夕	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) 豚肉と茎わかめの炒め煮 ほうれん草とえのきの塩ナムル 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根とちりめんの生酢 味噌汁(筍・玉ねぎ) 昆布佃煮	御飯 ホッケの塩麩焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(ほうれん草・あさり) チンゲン菜とかまぼこの和え物	御飯 鶏肉の照り煮 れんこんと平天の金平 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・白ねぎ)いりこ風味	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 手作りごま豆腐(ごま豆腐の外) 小松菜と人参の和風トレサラダ すまし汁(花麩)	御飯 かれいの揚げ浸し うまい菜と焼き豚の炒め物 味噌汁(キャベツ・人参) みかん缶
日付	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 うまい菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と人参の塩ナムル 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 つけもの メヌケの焼き浸し しろなとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	御飯 つけもの 千草焼き もやしとピーマンの中華トレサラダ 味噌汁(筍・玉ねぎ)	御飯 つけもの 豚肉の和風炒め キャベツと平天のごま和え 味噌汁(うまい菜・人参)		
	朝B	バターロール 白菜と人参の塩ナムル クラムチャウダー のみもの	食パン じゃがいもとベーコンの煮物 しろなとかまぼこのピーナツ和え のみもの	レーズンロール 千草焼き 大根と豚肉のスープ のみもの	食パン 豚肉の和風炒め キャベツと鶏肉のトマトスープ のみもの		
昼	御飯 スパイシーチキン 白菜と油揚げの煮浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ちらし寿司 鶏ごぼう 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁	御飯 さわらの煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て マンゴー缶	あさり御飯 鶏肉の塩麩蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 大根といんげんの梅和え 味噌汁(里芋・しいたけ)		
	夕	御飯 白身魚のムニエル(きのこソース) 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐) 白桃缶	御飯 回鍋肉 黒豆がんもの煮物 ブロッコリーとちくわの和風香味トレサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 さけの南部焼き 白菜と豚肉の煮物 とろろ 赤だし(白ねぎ・わかめ)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 フルーチェ(いちご) 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味		