

常食 献立だより 2019年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付						1	2					
朝A						きのご雑炊 大根と鶏肉の塩煮 チンゲン菜とちくわの和え物 昆布大豆の佃煮	御飯 つけもの 磯巻き卵 胡瓜とカニカマの土佐酢和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)					
朝B						クリームパン チンゲン菜とウインナーの炒め物 豆と鶏肉のカレースープ のみもの	食パン 磯巻き卵 カリフラワーと豚肉のスープ のみもの					
昼											赤飯 ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 筍と豚肉の煮物 白菜と油揚げの甘酢和え 味噌汁(なす)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 湯葉ひろうすの煮物 うまい菜の真砂和え 味噌汁(大根)
夕											御飯 肉じゃが(牛肉) 豆腐のべっこうあんかけ 味噌汁(キャベツ・しめじ) パイン缶	御飯 かれいの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとかまぼこの和え物 すまし汁(ほうれん草・人参)
日付	3	4	5	6	7	8	9					
朝A	御飯 つけもの 小松菜と人参のソテー ポテトサラダ 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 つけもの 大根と豚肉の煮物 キャベツとパプリカのオニオンドレサラダ 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ チンゲン菜と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 白菜と鶏肉のトマト煮込み アスパラとかまぼこの大葉ドレスサラダ 味噌汁(小松菜・なめこ)	御飯 つけもの ホツケの塩麴焼き もやしとニラの和え物 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 つけもの だし巻き卵 うまい菜とかまぼこの塩ナムル 味噌汁(白菜・人参)白味噌仕立て	御飯 つけもの 鶏つみれ 大根とアスパラの和風香味ドレスサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)					
朝B	食パン 小松菜と人参のソテー ポテトサラダ のみもの	黒糖ロール キャベツとパプリカのオニオンドレサラダ うまい菜とベーコンのクリームスープ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ かぼちゃと鶏肉のスープ のみもの	バターロール 白菜と鶏肉のトマト煮込み アスパラとかまぼこの大葉ドレスサラダ のみもの	食パン もやしとささみのソテー セロリと豚肉の豆乳スープ のみもの	レーズンロール だし巻き卵 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン 鶏つみれ 大根とアスパラの和風香味ドレスサラダ のみもの					
昼	新生姜御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの煮浸し 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)いりこ風味 みかん缶	御飯 鶏肉のさっぱり煮 なすの揚げ浸し カリフラワーと玉ねぎのパンパントレサラダ 味噌汁(花麴)	散らし寿司 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(里芋・ごぼう) フルーツミックス缶	ふりかけ御飯 冷やし中華 筍と豚肉の味噌煮 かにシューマイ	御飯 コロッケ・いかフライ(中濃ソース) 大根とふきの煮物 ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)いりこ風味	夏野菜カレー 福神漬け ブロッコリーとツナの柚子ドレスサラダ フルーツ(黄桃缶・バナナ)	御飯 あじの山椒焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(なす) 昆布佃煮					
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げとぜんまいの煮物 ブロッコリーとしめじの香味ダレ和え 味噌汁(わかめ・おつゆ麴)	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 白菜とちくわのゆかり和え 味噌汁(筍・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(おくら・もやし) 野沢菜漬け	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) キャベツとツナのソテー 味噌汁(大根・大根葉) 洋なし缶	御飯 さんまの生姜煮 金平ごぼう 味噌汁(チンゲン菜・花麴) 白菜の浅漬け	御飯 さけの照り焼き 卵の花 キャベツとコーンのごまドレスサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 肉豆腐(牛肉) れんこんまんじゅう フルーチェ(オレンジ) 赤だし(あさり・しいたけ)					

常食 献立だより 2019年6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 卵ムース ブロッコリーと平天のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 つけもの かにつみれ チンゲン菜と人参のなめ茸和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 つけもの さけのハーブ焼き キャベツとハムのマリネ 味噌汁(うまい菜・ごぼう)	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 つけもの うまい菜とツナのソテー ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	ちりめん雑炊 豚ごぼう もやしとちくわの和え物 さくら漬け	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜と人参の塩ナムル 味噌汁(筍・油揚げ)
	食パン 卵ムース ほうれん草と豚肉のスープ のみもの	クリームパン かにつみれ セロリと鶏肉のトマトスープ のみもの	食パン さけのハーブ焼き キャベツとハムのマリネ のみもの	黒糖ロール カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーと鶏肉のクリームスープ のみもの	食パン うまい菜とツナのソテー ひじきと豆のマヨサラダ のみもの	バターロール もやしとちくわのソテー ごぼうと豚肉のスープ のみもの	食パン 白菜と人参の塩ナムル 小松菜と鶏肉の豆乳スープ のみもの
昼	御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) ふかしじゃがいも(ベーコン) 胡瓜のレモン酢和え すまし汁(花麩)	あじさい寿司 やっこ(味噌ダレ) キャベツとちりめんの和え物 かきたま味噌汁	ふりかけ御飯 かきあげ蕎麦 絹揚げと豚肉の煮物 ほうれん草としめじのパンパントレサラダ	御飯 回鍋肉 えびシューマイ 大根の梅和え(かつお風味) 味噌汁(しろな・もやし)白味噌仕立て	御飯 白身魚のグリル(チリソース) 里芋と人参の煮物 みかん缶 味噌汁(あさり・白菜)	御飯 焼き肉風炒め キャベツと人参の中華ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・巻麩)いりこ風味 杏仁豆腐(クコの実)	赤飯 刺身盛り なすの田舎煮 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると) 胡瓜の浅漬け
	御飯 蒸し鶏のねぎ塩ダレかけ ごぼうと豚肉の炒り煮 味噌汁(かぼちゃ) マンゴープリン	御飯 白身魚の唐揚げ(べっこうあん) 大根と小えびの塩煮 スパゲティーサラダ 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ・ネギ)	御飯 鶏肉の照り煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツミックス缶	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 肉金平(牛肉) 味噌汁(花麩) 高菜漬け	御飯 鶏大根 たこふくさ焼き たまご豆腐 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 とろろ(ぼん酢) すまし汁(しいたけ・わかめ)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーと玉ねぎのクリームレモンドレサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)
日付	17	18	19	20			
朝A	御飯 つけもの メヌケの煮付け ほうれん草とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 アスパラとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 つけもの たこつみれ チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 つけもの シイラの焼き浸し キャベツとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>6月11日(水) 昼食 『あじさい寿司』</p>  <p>あじさいに見立てたあじさい寿司はナリコマでは長い間ご好評いただいているメニューで、今年も登場します。しば漬けの食感や味付けのアクセントも加わり、見た目だけでなく食感や風味も楽しんでいただけます。季節を感じながらぜひご賞味下さい。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6月16日(日) 昼食 『父の日』</p>  <p>父の日は毎年6月の第3日曜日にお祝いされています。日頃の感謝を伝える大切な日ですね。アメリカ発祥の母の日が出来たことがきっかけで、父の日がないのはおかしいと嘆願した人がおりできたそうです。今回の父の日も皆様から人気が高く、お祝いにふさわしいメニューを揃えております。ナリコマより感謝を込めて。</p> </div> </div>		
	食パン ほうれん草とかまぼこのピーナツ和え じゃがいもと鶏肉のカレースープ のみもの	レーズンロール 洋風だし巻き卵 アスパラとコーンの和風ドレサラダ のみもの	食パン たこつみれ 豆とベーコンのトマトスープ のみもの	クリームパン キャベツとコーンのアイランドドレサラダ うまい菜と豚肉のスープ のみもの			
昼	巻き寿司・いなり寿司 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 味噌かきたま汁 フルーツみつ豆	御飯 鶏の唐揚げ(タルタルソース) 高野豆腐のサイコロ煮 フルーチェ(いちご) 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のくず煮 カリフラワーとツナのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 卵の花 小松菜と平天のごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)			
	御飯 さわらの若狭焼き れんこんの炒め生酢 大根とピーマンの和え物 赤だし(豆腐)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(おくら・花麩)いりこ風味 はちみつ梅肉	御飯 ホッケの塩焼き もやしと豚肉の炒め物 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁(なす)	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(わかめ・おつゆ麩) 白桃缶			

常食 献立だより 2019年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					21	22	23		
朝A	<p>6月21日(金)昼食 『醤油めし』[愛媛県郷土料理]</p> 			<p>6月22日(土)昼食 『ナポリタン』</p> 			<p>6月30日(日)昼食 『夏越の祓え』</p> 		
朝B	<p>醤油めしとは伊予地方で昔から親しまれている郷土料理で、愛媛県松山市の駅弁としても知られています。製造元が廃業して一時期は販売終了したそうですが、他業者がレシピを受け継ぎ現在も販売されているそうです。そんな醤油めしですが、名の通り牛蒡や油揚げを入れて濃口醤油で炊き込んだ食欲そそる一品です。</p>			<p>ナポリタンは小さいお子さんからお年寄りまで、人気の高いケチャップベースのスパゲッティです。今回の新商品は、ソースが絡まったスパゲッティと野菜を別々でお届けしますので、厨房で混ぜ合わせて召し上がって頂きます。ソースも食欲をそそる味付けにしておりますので、人気の一品になるはずです！ぜひお楽しみに。</p> 			<p>夏越の祓えとは1年を半分にした6月の晦日に行われていた神事です。心身の穢れや災厄の原因となる罪や過ちを清める儀式だそうです。夏越の祓えには、わらび餅に小倉あんを添えてお召し上がりいただきます。小豆には悪魔祓いの意味が込められています。わらび餅を食べて残り半年を元気に過ごしましょう。</p>		
昼	<p>醤油めし[愛媛県郷土料理]</p> <p>さけの南部焼き 大根とニラの塩煮 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイ缶)</p>			<p>ナポリタン うまい菜とツナのソテー もやしとアスパラのマヨサラダ クラムチャウダー</p>			<p>御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オニオンソース) 白菜とかまぼこの煮浸し 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶</p>		
夕	<p>御飯 豚肉のマスタード炒め 豆腐の真砂あんかけ キャベツの土佐酢和え 味噌汁(えのき・しいたけ)</p>			<p>御飯 かれの揚げ浸し 大豆煮 豚汁(豚肉・キャベツ・筍) 胡瓜のさっぱり漬け</p>			<p>御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根といかの炒め物 とろろのゆかり和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)</p>		
日付	24	25	26	27	28	29	30		
朝A	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ うまい菜とかまぼこの和え物 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 つけもの ホッケのグリル 大根とコーンのオニオンレサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	御飯 つけもの だし巻き卵 キャベツとしめじの和え物 味噌汁(大根・玉ねぎ)	御飯 つけもの 鶏大根 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 つけもの しろなとツナのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	えびそぼろ雑炊 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとアスパラの和風香味レサラダ たくあん	御飯 つけもの 小さいわしの生姜煮 ほうれん草とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)		
朝B	食パン チーズ入りミニオムレツ じゃがいものポタージュスープ のみもの	バターロール 大根とコーンのオニオンレサラダ 小松菜と豚肉のスープ のみもの	食パン だし巻き卵 キャベツとしめじの和え物 のみもの	レーズンロール ひじきと豆のマヨサラダ カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの	食パン しろなとツナのソテー さつまいもとオレンジのサラダ のみもの	クリームパン キャベツとアスパラの和風香味レサラダ 大根と鶏肉のトマトスープ のみもの	食パン ほうれん草とかまぼこのピーナツ和え クラムチャウダー のみもの		
昼	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 大根と人参の生酢 味噌汁(白菜)	キーマカレー 福神漬け・らっきょう漬け カリフラワーとツナのオーロラレサラダ ヨーグルト(いちごソース)	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) 山芋と昆布の煮物 ほうれん草とちくわの和風レサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	網野のばら寿司 白菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(チンゲン菜・筍) マンゴー缶	ふりかけ御飯 山菜きつねうどん 大根と豚肉の味噌煮 小松菜とえのきのごま和え	御飯 さけの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの塩ナムル すまし汁(おくら・しめじ)	御飯 牛肉ともやしの野菜炒め 絹揚げの煮物 味噌汁(うまい菜・巻麴)白味噌仕立て 手作りわらび餅(小倉あん添え)		
夕	御飯 チンジャオロース 手作りごま豆腐(ごま豆腐の外) キャベツといんげんのコチジャンレサラダ 中華スープ(サ-サイ・ニラ・人参)	御飯 さわらの煮付け なすの揚げ浸し 白菜と平天の塩ごまダレ和え 味噌かきたま汁	御飯 鶏肉の塩麴蒸し ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(しろな・花麴) とう六豆煮	御飯 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め 白身魚の厚揚げの煮物 赤だし(なす) フルーチェ(ピーチ)	御飯 あじの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーとかにかの中華レサラダ 味噌汁(わかめ・おつゆ麴)	御飯 チキンカツの卵とじ 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(ごぼう・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚のムニエル(コンソメソース) じゃがいもとベーコンの煮物 胡瓜と小柱の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)		