

常食 献立だより 2019年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付				1	2	3	4		
朝A	<p>8月5日(月)昼食 『けの汁』[青森県郷土料理]</p> 		<p>8月7日(水)昼食 『麻婆なす』</p> 		御飯 つけもの たこつみれ アスパラとコーンのオニオンﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ほうれん草・えのき)	御飯 つけもの じゃがいもとベーコンの煮物 もやしと平天の中華ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・人参)白味噌仕立て	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草と油揚げのナムル 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 つけもの スパサラダ 白菜としいたけの和え物 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	
	<p>けの汁は青森県の津軽地方から秋田県にかけての範囲で作られている郷土料理で、細かく刻んだ野菜を昆布出汁で煮込んだ汁物です。具材や切り方や味付けは地域や各家庭で様々にバラエティに富んでいます。ナリコマオリジナルの“けの汁”をぜひご賞味下さい。</p> 		<p>麻婆茄子といえば中華料理というイメージがあると思いますが、実は麻婆豆腐を日本でアレンジした料理で、四川料理では魚香茄子に近い料理だそうです。いつもは麻婆豆腐でお出しすることが多いですが、今回からメイン料理として麻婆茄子も登場します！ぜひお楽しみに。</p>		マーブル食パン(ココア) たこつみれ アスパラとコーンのオニオンﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ のみもの	食パン じゃがいもとベーコンの煮物 白菜と鶏肉の豆乳スープ のみもの	バターロール カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草と鶏肉のスープ のみもの	食パン スパサラダ 白菜としいたけの和え物 のみもの	
	朝B					赤飯 牛肉のすき煮 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(大根) たたきごぼう	ふりかけ御飯 ぶっかけソーメン 豚肉とキャベツの味噌炒め みかん缶	御飯 さけの西京焼き 大根と大根葉のﾊﾝﾊﾝﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ すまし汁(もずく・おつゆ麩) すいか	御飯 鶏肉とマッシュルームのトマト煮込み ふかしじゃがいも(ツナ) キャベツとコーンのマヨサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・ベーコン)
	昼					御飯 ホツケの塩焼き 筍と豚肉の煮物 キャベツと油揚げの梅和え 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 豚肉の生姜煮 やっこ(醤油) 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とかまぼこの練りごま和え 赤だし(油揚げ・えのき)
夕					御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(花麩) パイン缶	御飯 肉じゃが(牛肉) 卵の花 胡瓜としらすの土佐酢和え 味噌汁(おくら・わかめ)白味噌仕立て	御飯 さんまの有馬煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜のあっさり和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) れんこんと油揚げの煮物 揚げなす(ぼん酢) すまし汁(しめじ・しいたけ)	
日付	5	6	7	8	9	10	11		
朝A	御飯 つけもの 干草焼き いんげんとちくわの香味玉ねぎﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな・筍)	御飯 つけもの 鶏大根 小松菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 豆とベーコンのミニオムレツ もやしとピーマンの大葉ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 しろなとしいたけの豆乳和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	御飯 つけもの メヌケの焼き浸し キャベツとコーンの和風香味ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・人参)	きのこ雑炊 絹揚げと豚肉の煮物 アスパラとかまぼこの和風ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ たくあん	御飯 つけもの 磯巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・人参)		
朝B	食パン 干草焼き 白菜と豚肉のスープ のみもの	りんごジャムパン 小松菜と平天の和え物 大根と鶏肉のクリームスープ のみもの	食パン 豆とベーコンのミニオムレツ もやしとピーマンの大葉ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ のみもの	ヨーグルト蒸しパン しろなとしいたけの豆乳和え かぼちゃのポタージュスープ のみもの	食パン キャベツとコーンの和風香味ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ カリフラワーと鶏肉のカレースープ のみもの	バターロール アスパラとかまぼこの和風ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ メロンゼリー のみもの	食パン 磯巻き卵 マカロニサラダ のみもの		
昼	豚野菜丼 わかさぎの南蛮漬け カリフラワーとアスパラのオーロﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ けの汁[青森県郷土料理]	御飯 白身魚のﾊｰﾌﾞ焼き(ｺﾝｽﾞﾓｰｽ) 白菜と油揚げの煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと玉ねぎのﾌﾞﾚﾝﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁	御飯 麻婆なす かにシューマイ 中華スープ(春雨・ニラ) 高菜炒め	花火寿司 ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると) 洋なし缶	御飯 さばの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め フルーチェ(いちご) 味噌汁(なす)白味噌仕立て	親子丼 キャベツとちりめんの煮浸し 胡瓜とカニカマのごま和え 味噌汁(かぼちゃ)	ふりかけ御飯 とろろ蕎麦 一口がんもの煮物 大根といんげんのゆかり和え		
夕	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(花麩) パイン缶	御飯 肉じゃが(牛肉) 卵の花 胡瓜としらすの土佐酢和え 味噌汁(おくら・わかめ)白味噌仕立て	御飯 さわらの柚庵焼き(柚子風味ﾀﾞﾚ) うまい菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(里芋・えのき)いりこ風味 青りんごゼリー	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 いかふくさ焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大根としいたけの煮物 味噌汁(小松菜・巻麩) みかん缶	御飯 さんまの有馬煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 白菜のあっさり和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) れんこんと油揚げの煮物 揚げなす(ぼん酢) すまし汁(しめじ・しいたけ)		

常食 献立だより 2019年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 つけもの ごぼうと鶏肉のトマト煮込み 白菜とちりめんの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの 卵ムース キャベツとちくわの梅和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 つけもの ホッケのグリル アスパラとコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 つけもの だし巻き卵 ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	御飯 つけもの チンゲン菜とウインナーの炒め物 キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根と平天のナムル 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 つけもの 鶏つみれ いんげんとしめじの中華ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・ごぼう)
朝B	食パン ごぼうと鶏肉のトマト煮込み 白菜とちりめんの和え物 のみもの	バターロール 卵ムース キャベツと鶏肉のスープ のみもの	食パン ホッケのグリル アスパラとコーンの柚子ドレサラダ のみもの	ミルク食パン だし巻き卵 ほうれん草とベーコンのスープ のみもの	食パン チンゲン菜とウインナーの炒め物 クラムチャウダー のみもの	バターロール 玉ねぎとツナのミニオムレツ 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン 鶏つみれ いんげんとしめじの中華ドレサラダ のみもの
昼	御飯 肉団子の甘酢あんかけ キャベツと平天の煮物 味噌汁(油揚げ) マンゴー缶	御飯 さけの塩焼き 冬瓜のえびくず煮 もやしとニラのコチジャンドレサラダ 赤だし(豆腐)	ハヤシライス ピーマン漬け カリフラワーといんげんのマヨサラダ ヨーグルト(いちごソース)	御飯 精進煮 手作りごま豆腐(ごま豆腐の外) 胡瓜のレモン酢和え すまし汁(小松菜・筍)	散らし寿司 金平ごぼう 味噌汁(おくら・花麩) フルーツミックス缶	御飯 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め 卵の花 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)いりこ風味 みかん缶	御飯 白身魚のムニエル(野菜ソース) 里芋と鶏肉の煮物 うまい菜と油揚げの豆乳和え コンソメスープ(セロリ・ベーコン)
夕	御飯 あじの若狭焼き 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌かきたま汁	御飯 鶏肉のやわらか煮 うまい菜と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(白菜)白味噌仕立て	御飯 たらの揚げ浸し かぼちゃのいとこ煮 大根と人参の生酢 味噌汁(わかめ・おつゆ麩)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(玉ねぎソース) キャベツとツナのソテー 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚のピカタ(オ・ロソース) 絹揚げとしいたけの煮物 しろなとかまぼこの和え物 豚汁(じゃがいも・豚肉・人参)	御飯 さばの味噌煮 小松菜と鶏肉のソテー とろろ(とろろのタレ) すまし汁(えのき・しいたけ)	御飯 牛肉と大根の煮込み 豆腐のべっこうあんかけ 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)
日付	19	20	21				
朝A	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとアスパラの和風香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 つけもの キャベツと人参のソテー カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(筍・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 つけもの いわしつみれ ブロッコリーとコーンのオニオンドレサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>8月13日(火)昼食 『冬瓜のえびくず煮』</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>8月15日(木)昼食 『精進煮』</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>8月21日(水)昼食 『冷やし中華(ごまダレ)』</p> </div> </div>			
朝B	食パン もやしとアスパラの和風香味ドレサラダ じゃがいものポタージュスープ のみもの	バターロール キャベツと人参のソテー カリフラワーと豆のマヨサラダ のみもの	食パン ブロッコリーとコーンのオニオンドレサラダ うまい菜と豚肉のクリームスープ のみもの				
昼	えび炒飯 鶏チリ 味噌汁(しいたけ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 赤魚の煮付け れんこんの炒め生酢 白菜とささみの練りごま和え 味噌汁(小松菜・巻麩)	ふりかけ御飯 冷やし中華(ごまダレ) ごぼうと油揚げの炒め煮 マンゴープリン				
夕	御飯 さわらの照り焼き なすの味噌炒め ほうれん草とえのきの和え物 すまし汁(おつゆ麩)	御飯 千草蒸し チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(里芋・油揚げ) かつお練り梅	御飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきとしいたけの煮物 しろなとちりめんの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味				



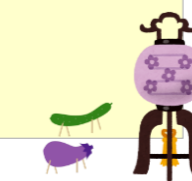
冬瓜は夏野菜ですが、冬まで貯蔵できることから冬瓜と名前が付いたそうです。冬瓜には体を冷やす作用もあり、暑い夏に食べたい食材ですね。今回は夏バテで食欲のない日にもスルツと食べられる葛煮でお出します。みずみずしい冬瓜と海老の風味をお楽しみ下さい。



お盆とは古くから日本に伝わっていた祖先の霊に感謝し、霊を供養する日本独特の行事です。田舎では親族が集まって皆で精進料理をいただくのが一般的でした。旬の食材を使ったナリコマの精進煮を食べて皆さんのご先祖様に感謝を示しましょう。



夏の麺料理と言えば冷やし中華ですね！去年から登場してご好評いただいているゴマダレで今回もお出します。冷やし中華の酸味が苦手な方でも、ゴマダレがまろやかに仕上がっていますので食べやすくなっています。優しいごまの風味を感じながら是非お召し上がりください！



常食 献立だより 2019年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A	 <p>8月29日(木)昼食 『夏野菜カレー』</p>  <p>カレーは小さなお子様からお年寄りまで幅広く親しまれており、ナリコマでも人気の高いメニューです。今回は夏野菜をふんだんに使いました。夏バテしやすいこの時期ですが、美味しく召し上がって頂ける一品に仕上がっています。ぜひお楽しみに。</p> 			御飯 つけもの さけのムニエル アスパラとちくわのゆかり和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 つけもの 大根と豚肉の煮物 小松菜と油揚げのごま和え 味噌汁(白菜・人参)	ちりめん雑炊 絹揚げとグリーンピースの煮物 白菜とかまぼこの香味ダレ和え 昆布佃煮	御飯 つけもの えびそばろ入りだし巻き卵 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・人参)
朝B				蒸しパン さけのムニエル 豆と鶏肉のスープ のみもの	食パン 小松菜と油揚げのごま和え 白菜と豚肉のカレースープ のみもの	バターロール 白菜とかまぼこの香味ダレ和え 大根とウインナーのスープ のみもの	食パン えびそばろ入りだし巻き卵 ポテトサラダ のみもの
昼				御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 チンゲン菜と人参の塩ナムル 味噌かきたま汁	ねぎとろ丼 筑前煮 味噌汁(もやし・わかめ) 胡瓜の浅漬け	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) うまい菜と豚肉のソテー 味噌汁(おくら・おつゆ麩) ぶどうゼリー	御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め たこふくさ焼き しろなとちくわの真砂和え 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味
夕				御飯 かれいの生姜煮 ほうれん草とベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・しいたけ) フルーチェ(ピーチ)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのフレンチドレッシング 味噌汁(しろな・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の塩麩焼き 山芋と平天の煮物 ほうれん草としめじの錦糸卵和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) 大根といんげんのピリ辛和え コンソメスープ(カリフラワー・人参・マッシュルーム) 金時豆煮
日付	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 つけもの かみつみれ うまい菜と玉ねぎの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 つけもの メヌケの生姜煮 もやしとピーマンのクリームレモンドレッシング 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 つけもの だし巻き卵 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの もやしとニラの炒め物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(大根・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(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 つけもの 小さいわしの山椒煮 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(キャベツ・わかめ)	
朝B	食パン うまい菜と玉ねぎの和え物 かみつみれとセロリのポトフ のみもの	バターロール もやしとピーマンのクリームレモンドレッシング しろなと豚肉の豆乳スープ のみもの	食パン だし巻き卵 白菜とアスパラの和え物 のみもの	マーブル食パン(いちご) もやしとニラの炒め物 コーンポタージュスープ のみもの	食パン 卵ムース ごぼうと豚肉のスープ のみもの	バターロール キャベツと鶏肉のトマト煮込み 胡瓜とささみの酢の物 のみもの	
昼	巻き寿司・いなり寿司 擬製豆腐 味噌汁(大根葉・あさり) フルーツみつ豆	ふりかけ御飯 わかめ卵とじうどん 絹揚げと豚肉の煮物 ももゼリー	御飯 白身魚の揚げ物(和風あん) れんこんとちくわの煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁(うまい菜・巻麩)	夏野菜カレー 福神漬け・らっきょう漬け ブロッコリーとツナの和風香味ドレッシング フルーツ(黄桃缶・バナナ)	御飯 さけの香草パン粉焼き 卵の花 カリフラワーとハムのコチジャンドレッシング 味噌汁(白菜・小松菜)いりこ風味	御飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 みかん缶	
夕	御飯 あじの味噌煮 金平ごぼう 白菜のあっさり和え すまし汁(花麩)	御飯 さばの焼き浸し 切干大根と油揚げの煮物 チンゲン菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(白菜)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 小松菜とささみのソテー 味噌汁(筍・人参) たたきごぼう	御飯 さわらの若狭焼き ほうれん草と鶏肉の煮浸し とろろの梅和え 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ ひじき大豆 大根と人参の生酢 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 チンジャオロース ほうれん草とちくわの練りごま和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 杏仁豆腐(クコの実)	