

常食 献立だより 2019年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
朝A		<p>9月3日(火)夕食 『マスタードタルタルソース』</p> 		<p>9月9日(月)昼食 『栗御飯』</p> 			御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ アスパラとコーンのオーロラトレサラダ 味噌汁(あさり・もやし)	
朝B		<p>タルタルソースがリニューアルし、新たな味付けが加わります！ 今回はピリッとマスタード風味が加わったものと、爽やかなレモン風味が口に広がる2種類をご用意しました。 どんなお料理にも合うタルタルソースとなっています。 今月は1回ずつ登場しますのでぜひお試しください。</p> <p>※9月11日(水)昼食 『レモンタルタルソース』</p>		<p>重陽の節句とは毎年9月9日で、数字の中でも1番大きな陽数が重なる日となるためその名が付いたそうです。 旧暦では菊が最も美しい季節であることから菊の節句とも呼ばれています。 菊の節句は別名“栗の節句”とも呼ばれており、栗ご飯をはじめ、秋の味覚をお祝い膳に出されていたようです。</p>			食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ クラムチャウダー のみもの	
昼								赤飯 ホツケの塩麴焼き ごぼうと豚肉の煮物 キャベツと平天の香味ダレ和え 味噌汁(うまい菜・えのき)
夕								御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とかまぼこの煮浸し 味噌汁(なす) マンゴー缶
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	御飯 つけもの 鶏大根 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(わかめ・人参)白味噌仕立て	御飯 つけもの いわしつみれ もやしとニラのオニオントレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 つけもの シイラのマリネソース焼き しろなと絹揚げの和え物 味噌汁(里芋・えのき)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	白菜雑炊 チンゲン菜と焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ しば漬け	御飯 つけもの カリフラワーとベーコンのトマト煮込み 大根といんげんのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	
朝B	食パン 鶏大根 ひじきと豆のマヨサラダ のみもの	バターロール カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜と豚肉のスープ のみもの	食パン もやしとニラのオニオントレサラダ キャベツとウインナーのカレースープ のみもの	コッペパン しろなと絹揚げの和え物 里芋と鶏肉のスープ のみもの	食パン チーズ入りミニオムレツ キャベツのゆかり和え のみもの	バターロール チンゲン菜と焼き豚の炒め物 かぼちゃのポタージュスープ のみもの	食パン カリフラワーとベーコンのトマト煮込み 大根といんげんのピーナッツ和え のみもの	
昼	豚丼 一口がんもの煮物 手作りいちごゼリー 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 麻婆豆腐 えびシューマイ 大根とピーマンの中華トレサラダ 中華スープ(白菜・しいたけ)	ちらし寿司 ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(大根・大根菜) フルーチェ(ピーチ)	御飯 牛肉とキャベツの野菜炒め やっこ(だし醤油) 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(巻麩)	ビビンバ カリフラワーとアスパラのアイランドトレサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ) マンゴープリン	御飯 さけの南部焼き 絹揚げと筍の煮物 もずく酢 豚汁(じゃがいも・豚肉・人参)	御飯 豚肉の山椒煮 うまい菜のじゃこ炒め 味噌汁(白菜) 色寒天(パイン缶添え)	
夕	御飯 さんまの生姜煮 いんげんとベーコンのソテー 白菜のレモン風味 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚のムニエル(マスタードタルタルソース) じゃがいもと鶏肉の煮物 キャベツとアスパラの柚子トレサラダ 味噌汁(ごぼう・絹揚げ)いりこ風味	御飯 鶏肉の梅風味焼き 白菜と平天の煮浸し 揚げなすのごま和え 味噌汁(おつゆ麩)	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ ブロッコリーとパプリカのマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・筍) みかん缶	御飯 さわらの照り焼き ごぼうと豚肉の煮物 もやしとピーマンの塩ナムル 味噌汁(山芋)白味噌仕立て	御飯 チキンカツ(おろしあん) 小松菜とカニカマの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)いりこ風味 とう六豆煮	御飯 白身魚のピカタ(コンソメソース) 冬瓜の煮物 スパサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	

常食 献立だより 2019年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	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(大根・玉ねぎ)	御飯 つけもの 大根とベーコンのコンソメ煮 いんげんとちくわのピリ辛和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 つけもの ホッケの塩焼き 白菜とかまぼこの香味ダレ和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 つけもの うまい菜と玉ねぎのソテー ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 つけもの たこつみれ キャベツのなめ茸和え 味噌汁(筍・人参)	御飯 つけもの だし巻き卵 もやしとアスパラの中華ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 つけもの メヌケの煮付け 小松菜とちくわの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)
朝B	食パン えびそぼろ入りだし巻き卵 ブロッコリーと豚肉のクリームスープ のみもの	いちごジャムパン 大根とベーコンのコンソメ煮 いんげんとちくわのピリ辛和え のみもの	食パン 白菜とかまぼこの香味ダレ和え ごぼうと豚肉の豆乳スープ のみもの	バターロール うまい菜と玉ねぎのソテー 豆と鶏肉のスープ のみもの	食パン たこつみれ キャベツと豚肉のトマトスープ のみもの	バターロール だし巻き卵 ほうれん草と鶏肉のスープ のみもの	食パン 小松菜とちくわの豆乳和え オレンジゼリー のみもの
昼	栗御飯 あじの焼き浸し なすの田舎煮 チンゲン菜と絹揚げの塩ごまダレ和え 味噌汁(えのき・わかめ)	稲荷寿司 ぶっかけソーメン キャベツと鶏肉の煮浸し 黄桃缶	御飯 マンチカツ・えびフライ(レモンタルソース) れんこんの炒め生酢 フルーツミックス缶 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	オムライス(ケチャップソース) 大根と大根葉の和風ドレサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・パプリカ) ぶどうゼリー	御飯 さばの西京焼き 里芋の白煮 手作り卵豆腐(卵白あん) すまし汁(チンゲン菜・花麩)	シーフードカレー 福神漬け カリフラワーとレタスの和風香味ドレサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 肉じゃが(牛肉) うまい菜とえのきの炒め物 味噌かきたま汁 たたきごぼう
夕	御飯 鶏肉のグリル(野菜ソース) じゃがいもと平天の旨煮 たたき胡瓜 味噌汁(豆腐)	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 ほうれん草としめじの真砂和え 味噌汁(さつまいも)白味噌仕立て	御飯 赤魚の鳴門煮 卵の花 アスパラとハムのフレンチドレサラダ 赤だし(おくら・巻麩)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) かぼちゃの含め煮 胡瓜とちくわの練りごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) たくあん	御飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め わかさぎの南蛮漬け 大根と平天の塩ナムル 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 さわらの若狭焼き 筍とふきの煮物 ブロッコリーとコーンのオーロラドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 つけもの 豚肉と玉ねぎの塩ダレ炒め 白菜としいたけの和え物 味噌汁(さつまいも・油揚げ)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ うまい菜とかまぼこの香味玉ねぎドレサラダ 味噌汁(ごぼう・えのき)	御飯 つけもの キャベツと鶏肉のトマト煮込み 胡瓜のごま和え 味噌汁(絹揚げ・ほうれん草)	御飯 つけもの 磯巻き卵 小松菜と人参の和え物 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 つけもの さけのハーブ焼き アスパラとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	鶏雑炊 小松菜の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのごまドレサラダ 昆布佃煮	御飯 つけもの かにつみれ 大根といんげんの和え物 味噌汁(しろな・白ねぎ)
朝B	食パン 豚肉と玉ねぎの塩ダレ炒め じゃがいものポタージュスープ のみもの	マーブル食パン(紅茶) 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ うまい菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン キャベツと鶏肉のトマト煮込み 胡瓜のごま和え のみもの	バターロール 磯巻き卵 小松菜と豚肉のスープ のみもの	食パン さけのハーブ焼き アスパラとちくわの和風ドレサラダ のみもの	バターロール 小松菜の炒め物 カリフラワーと豚肉のスープ のみもの	食パン かにつみれ しろなと鶏肉の豆乳スープ のみもの
昼	松茸御飯 刺身盛り 冬瓜のくず煮 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 牛肉コロッケ・いかフライ(濃厚ソース) 小松菜としいたけの煮浸し 大根とパプリカの柚子ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	御飯 おでん チンゲン菜と豚肉の炒め物 はちみつ梅肉	御飯 クリームシチュー キャベツとツナのソテー ブロッコリーとカニカマのマヨサラダ ピーマン漬け	御飯 お好み焼き(豚肉) ほうれん草と鶏肉の和風ソテー 味噌汁(大根・玉ねぎ) マンゴー缶	御飯 さばの味噌煮 大根と焼き豚の炒め物 すまし汁(おくら・花麩) 白菜の浅漬け	ふりかけ御飯 きつね蕎麦 キャベツと豚肉の煮物 みかん缶
夕	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 白身魚の厚揚げの煮物 玉ねぎとツナのマリネ 高菜炒め	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) 白菜と豚肉の煮物 すまし汁(花麩) 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) 筑前煮 味噌汁(おつゆ麩) 金時豆煮	御飯 赤魚の生姜煮 なすの揚げ浸し もやしとかまぼこの塩ナムル 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 あじの蒲焼き しろなとえのきのピーナツ和え 味噌かきたま汁 フルーチェ(いちご)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め さつまいもの甘煮 やっこ(ぼん酢) 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味	御飯 白身魚の揚げ浸し 大豆煮 胡瓜とちくわの酢の物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)麦白味噌仕立て

常食 献立だより 2019年9月 ◇③◇

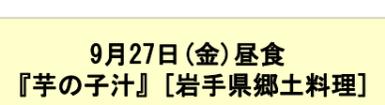
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 つけもの ホッケのグリル ほうれん草としめじのナムル 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 つけもの じゃがいもとベーコンの煮物 もやしとアスパラの大豆トレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 つけもの 卵ムース キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 つけもの 豚肉の和風炒め 小松菜の真砂和え 味噌汁(なめこ・しいたけ・人参)	御飯 つけもの だし巻き卵 アスパラと平天の香味玉ねぎトレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 つけもの メヌケの焼き浸し 白菜とかまぼこの塩ナムル 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 つけもの 豆とベーコンのミニオムレツ しろなとちくわの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
朝B	食パン ホッケのグリル ほうれん草としめじのナムル のみもの	コッペパンキャラメル じゃがいもとベーコンの煮物 白菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン 卵ムース キャベツとちりめんの和え物 のみもの	バターロール 豚肉の和風炒め 豆と鶏肉のトマトスープ のみもの	食パン だし巻き卵 アスパラとベーコンのスープ のみもの	バターロール 白菜とかまぼこの塩ナムル 大根と豚肉のカレースープ のみもの	食パン 豆とベーコンのミニオムレツ クラムチャウダー のみもの
昼	巻き寿司・押し寿司 チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁(里芋・しいたけ) フルーツミックス缶	御飯 さけの若狭焼き 金平ごぼう マカロニサラダ 赤だし(もずく・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根とツナのアイランドトレサラダ 味噌汁(なす) パイン缶	御飯 さんまの塩焼き キャベツとかまぼこの煮浸し 手作りごま豆腐(わさび醤油) 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	焼き肉丼 しろなとかんぴょうの煮浸し 芋の子汁[岩手県郷土料理] 洋梨缶	ふりかけ御飯 鶏南蛮うどん 卵の花 うまい菜とツナのパンパントレサラダ	御飯 さばの照り煮 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(チンゲン菜・花麩)いりこ風味 フルーチェ(オレンジ)
夕	御飯 さわらの西京焼き 筍と豚肉の煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 冬瓜の煮物 手作りアセロラゼリー 味噌汁(小松菜・えのき)	御飯 いわしの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンの中華トレサラダ 味噌汁(筍・絹揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大根とニラの塩煮 手作りわらび餅(黒蜜添え) 味噌かきたま汁	御飯 かれいの生姜煮 れんこんの炒め生酢 チンゲン菜としめじの練りごま和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 白身魚のムニエル(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーと人参のオニオントレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 豚肉のマスタード炒め 豆腐のべっこうあんかけ キャベツとアスパラの和風トレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)
日付	30						

朝A	御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・人参)
朝B	食パン ひじきとれんこんのマヨサラダ うまい菜と鶏肉のスープ のみもの
昼	卵のカニカマあんかけ丼 大根とツナの炒め物 豚汁(豚肉・白菜・筍) フルーツ(りんご缶・洋なし缶)
夕	御飯 鶏の唐揚げ カリフラワーといんげんの柚子トレサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) マンゴープリン

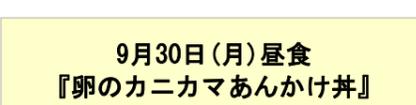



敬老の日は毎年9月の第3月曜日に決まっており、2019年は9月16日となっています。日頃の感謝を伝えるいい機会ですよ。今回の敬老の日は、松茸ご飯を始め、旬の食材や人気の高いメニューを組み込んだ組膳でお出します。特別な1日を味わって下さい。






芋の子汁とはメインに里芋の他、野菜や肉を醤油や味噌で煮た汁料理で岩手県の家庭料理として親しまれています。里芋を使うこと以外はこれと言って決まりはないようで家庭により味付けや具材が異なります。今回はナリコマオリジナルの芋の子汁をご堪能下さい。




丼物に新商品が登場します。今回はふわふわ卵にカニカマを加えたとろとろのあんをたっぷりかけた1品です。柔らかく、お年寄りの方でも食べやすくなっています。見た目も豊かに仕上げていますので楽しんで頂けると思います！ぜひお楽しみに。

