


常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇①◇




曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ミートオムレツ 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 鶏つみれ(トマト) アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	春の摘み草粥 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんのバジルドレサラダ とう六豆煮
昼	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (もち麩・小松菜・人参・しいたけ)	初春のちらし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩)	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風	御飯 豚肉の和風炒め 枝豆がんもの煮物 ほうれん草となめこの梅和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ビビンバ れんこんと油揚げの煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 赤魚の生姜煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・平天)	御飯 さけの塩焼き やっこ(醤油) もやしとハムのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)
お	寿まんじゅう 抹茶	手作り梅ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュー(栗あん)	バウムクーヘン
夕	御飯 ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 チンゲン菜としいたけの麩ナムル 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 焼あじの南蛮漬け 大豆煮 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 高野豆腐とふきのサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌かきたま汁	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ふるふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ キャベツと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)いりこ風味
日付	8	9	10	<p>《2024年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p>  <p>【盛り合わせ】 ・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・真鯛の煮付</p> <p>～ 昼食 ～</p>  <p>【おせち料理】 ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・はたて煮 ・数の子・寿高野の煮物 ・伊達巻き・絵馬蒲鉾 ・花三色・カニカマ ・六角里芋煮・昆布巻き ・黒豆煮・若桃の甘露煮 ・栗きんとん</p>			
朝A	御飯 かに玉 ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 ほうれん草の麩ナムル和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしの和え物 味噌汁(白ねぎ・人参)				
昼	ハヤシライス しろなとちくわの香味ドレ和え ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さばの味噌煮 キャベツとあさりの炒め物 いんげんと平天の練りごま和え すまし汁(ソーメン)	御飯 とんかつ(おろしあん) 煮合い[茨城県郷土料理] 赤だし(里芋・白菜) ちりめん山椒				
お	シルベーナ	手作りスイートポテト	レモンかすてら				
夕	御飯 いわしの山椒煮 大根と豚肉の金平 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 ホッケの塩麩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)				

1月7日(日)朝食
『春の摘み草粥』



七日正月とは、正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな栄養の補給にもなることから、七草がゆを食べて無病息災を祈る日になったそうです。地域によっては野草に限らず、豆や麦など野草以外の具を入れる事もあるそうです。

1月10日(水)昼食
『煮合い』
[茨城県郷土料理]



煮合いは茨城県水戸市地方の郷土料理で、お正月やお祝い事には欠かせない料理です。名前の由来は諸説ありますが、煮て和えることから煮合いと呼ばれるようになったそうです。その土地で取れる食材を活用した煮物の中に酢を入れて、酢の物のような味付けにしたのが特徴です。

常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付				11	12	13	14	
朝A	1月11日(木)おやつ 『ぜんざい』 	1月15日(月)昼食 『小正月』 	1月18日(木)夕食 『鶏チリ(チリソース)』 	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 玉子焼き 大根と人参の塩麴ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 味噌汁(エノ・シメ) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 アスパラのピーナッツドレサラダ フルーツ(カットりんご)	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)	
	昼	鏡開きは、お正月に神様にお供えしていた鏡餅を下げ、鏡餅を食べることで、その力を授けてもらい、この1年が健やかで幸多い年になりますようにと無病息災を願います。昔ながらの鏡開きでは、お餅が硬くなっているためお雑煮やおしるこで食べるのが多かったそうです。 ※※柔らか餅は除いて提供させていただきます	小正月は年末の準備から元旦、松の内と続いてきた正月を締めくくの一連の行事を言います。小正月には豊作を占ったり、鬼追いをしたりと、大正月とは違う特殊な行事が中心になりました。小正月には小豆粥や赤飯を食べる習慣があり、邪気払いの意味が込められています。	チリソースと聞くと辛さをイメージしがちですが、今回のチリソースは東南アジアで食べられるスイートチリソースをイメージして、甘酸っぱい味付けのソースに仕上げました。東南アジアでは春巻きやエビと合わせる人が多いようですが、ナリコマでは鶏のから揚げと合わせました。	御飯 さわらの煮付け 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	焼きそば 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・しろな)いりこ風味 さくら漬け	御飯 鶏肉の梅風味焼き 金時豆煮 大根と平天の和え物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)
					手作りぜんざい	手作りパウンドケーキ	おにぎりせんべい 飴湯	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
夕	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ひじきとちくわの煮物 チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) マンゴー缶	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 大根と油揚げの利休煮 すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 擬製豆腐 キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁(もやし・大根菜)麦白味噌仕立て				
日付	15	16	17	18	19	20	21	
朝A	御飯 千草焼き スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し もやしとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 ボロニアソーセージ ねぎ味噌 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	
	赤飯 刺身盛り 切干大根と鶏肉の煮物 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 銀ひらすの香味焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め 黒豆がんもの煮物 しろなの梅和え 味噌汁(おくら・巻麴)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん じゃがいもの鶏そぼろ煮 大根のごま酢和え	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 クリームシチュー しろなと豚肉のソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 さばの南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌かきたま汁 きざみ高菜	
	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りオレンジフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りアセロラゼリー	手作りあんシュー(こしあん)	いしやきいも 桃山	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(味噌ダレ) キャベツのピリ辛和え のり佃煮	御飯 おでん はたけ菜と豚肉の炒め物 白菜のレモン風味	御飯 シロガネダラの生姜煮 金平ごぼう アスパラと平天のマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 鶏チリ(チリソース) キャベツとしいたけの煮浸し 味噌汁(大根菜・ちくわ)いりこ風味 マンゴー缶	御飯 かれいの味噌粕煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーの香味ドレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 ホキの揚げ浸し 松風焼き キャベツとちくわの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 中華スープ(ザーサイ・人参)	

常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) さつま芋の金平 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 磯巻き卵 白菜となめこの香味和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根と人参のパンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 味噌汁(キャベツ・人) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味トレサラダ ちりめん山椒	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(油揚げ・大根葉)
	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)いりこ風味	御飯 ホッケノたれ焼き 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 あじの照り焼き 一口がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	大豆と鶏肉のスパイシーカレー もやしとちりめんの塩麩トレ和え 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 合鴨スモークスライス とう六豆煮 キャベツとパプリカのりんごトレサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 白身魚のカツ(レモンタルソース) 牛肉とごぼうの金平 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根とツナの炒め物 キャベツのピーナッツトレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)
お	手作り紅茶パウンドケーキ	ショコラブッセ	手作りおしるこ(あられ)	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りコアシフォンカップケーキ	キャラメルゼリー	手作りマドレーヌ
夕	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルトレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 豆乳鍋 れんこんとちくわの炒め生酢 胡瓜の浅漬け風	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て	御飯 豚大根 玉子どうふ もやしと人参の土佐酢和え 赤だし(里芋・あさり)	御飯 メバルの魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 うまい菜と平天の塩ポン和え すまし汁(しいたけ・白ねぎ)
	日付	29	30	31			
朝A	御飯 チキンピカタ ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 えびつみれの煮物 しろなのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 ほうれん草のオムレツ 大根とピーマンの和え物 味噌汁(里芋・えのき)	<p>1月24日(水)夕食 『豆乳鍋』</p>  <p>豆乳は、約800年前に中国から伝わったと言われており、豆乳が本格的に広がり始めたのは20世紀半ばだそうです。豆乳鍋の認知は2000年以降に広がり、テレビなどの効果もあって人気が高まりました。豆乳の優しい風味が感じられる鍋をお楽しみください。</p>			
	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とコーンの和風トレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) じゃがいもと昆布の煮物 コンソメスープ(うまい菜・ウインナー) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	豚丼 大豆とちくわの煮物 白菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)				
お	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作り水ようかん				
夕	御飯 チンジャオロース かにシューマイ とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 さばの塩焼き 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 白身魚のグリル(オーロラソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(もやし・絹揚げ)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ)				
							