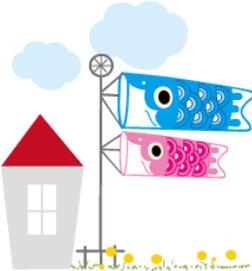


常食 献立だより 2024年5月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A	5月2日(木) 昼食 『すろっぽ』 [和歌山県郷土料理]	 <p>和歌山県の毛見、布引地域は大根・人参の産地です。すろっぽは、大根と人参をせん突きという千切りにする道具で突き、煮物にしたものです。大根と人参を千六本に突いた料理なので、「せんろっぽん」がなまって「すろっぽ」になったという説があるそうです。</p>	御飯 洋風だし巻き玉子 キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 大根と平天の塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 味噌汁(牛蒡・玉) 里芋の鶏そぼろ煮 スパゲティーサラダ はちみつねり梅	御飯 鶏つみれの煮物 白菜と平天の香味和え 味噌汁(人参・しいたけ)
			御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と平天の煮物 ほうれん草とちりめんの豆乳和え 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 鶏肉の塩焼き すろっぽ[和歌山県郷土料理] ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)いりこ風味	御飯 さばの西京焼き れんこんと牛肉の金平 もずく酢 すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわの練りごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー
			もちりたい焼きあん	おにぎりせんべい 冷やし飴	手作りきなこソフォンカップケーキ	手作りぶどうゼリー	かしわもち
			御飯 ホキの唐揚げ(和風あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとアスパラのハンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) マンゴー缶	御飯 八宝菜 冬瓜の炒め煮 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 白身魚の生姜煮 ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツと絹揚げのわさび和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 大根と大根葉の麦味噌和え のり佃煮
日付	6	7	8	9			
朝A	御飯 磯巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(もやし・大根)		<p><b>5月5日(日) 昼食 『端午の節句』</b></p>  <p>端午の節句は、春から夏への季節の変わり目の事で、昔は節句には邪気を祓い、健康を祈願する行事が行われていました。江戸時代になると武者人形や鯉のぼりを立て、後継ぎとなる男の子の成長を祝う行事となったそうです。ナリコマの端午の節句のメニューは子どもから大人まで大好きなメニューを揃えました。お楽しみに。</p>	
	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め 一口がんもの煮物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩)白味噌仕立て	きつねそば ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と人参のピーナツ和え	キーマカレー もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 シロガネダラのソテー(コンソメソース) 金時豆煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て			
お	シルベーナ	手作りプリン(カラメルソース)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)			
夕	御飯 いわしの山椒煮 卵の花 ブロッコリーとコーンのハンパントレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げとグリーンピースの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	御飯 干草蒸し 白菜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 豚肉の野菜炒め えびシューマイ ブロッコリーの塩レモンドレ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)			

常食 献立だより 2024年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	<p>5月10日(金)おやつ『手作りババロア(ミルク金時風味)』</p>  <p>ババロアは、フランス発祥のデザートです。もともとは、ドイツ南部のバヴァリア地方の温かい飲み物であったものを、フランスのアントナ・カレームがお菓子として作り上げたとして、名前もバヴァリア地方に由来しているそうです。今回のババロアは和のテイストも加え、昔懐かしい味に仕上げています。</p>	<p>5月12日(日)昼食/おやつ『母の日』</p>  <p>母の日は世界中で普及し、毎年祝われています。日本では母の日はカーネーションを贈るイメージが定着していますが、世界では、ケーキでお祝いしたり、お母さんの好きな花を贈ったりとお祝いの仕方は様々なようです。ナリコマの母の日メニューは赤飯やお刺身など人気メニューでお祝いです。</p>		御飯 照り焼き風肉団子 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんと油揚げの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	
				親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) マンゴー缶	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(梅ダレ) キャベツとちくわの和え物 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	赤飯 刺身盛り ごぼうと豚肉の炒り煮 白菜のレモン風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	
				手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作り福まんじゅう(白あん)	
				御飯 さわらの煮付け しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) 大豆煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 ミルク寒天(あんずソース) さくら漬け	
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 納豆 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(大根葉・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 味噌汁(エノキ・椎) 小松菜とベーコンのソテー スパゲティーサラダ フルーツ(カットりんご)	御飯 ミートオムレツ いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	そばろと卵の二色丼 うまい菜とえのきの炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと絹揚げの煮物 赤だし(里芋・玉ねぎ) きざみ高菜	豆御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	ちらし寿司 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・あさり)麦白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 白菜といんげんの塩ごまダレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 銀ひらすのグリル(トマトソース) 鶏ごぼう 大根と平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
お	手作りおしろこ(あられ)	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)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作りパウンドケーキ	ドームケーキ(チョコ)
夕	御飯 黒豆がんと炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(大根・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ)	御飯 あじの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 いんげんと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 クリームチキン じゃがいもとベーコンの煮物 チンゲン菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) もやしと豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(大葉味噌ダレ) カリフラワーとコーンのアイランドドレサラダ すまし汁(しめじ・わかめ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とちくわの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの含め煮 もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味

常食 献立だより 2024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 かに玉 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 チキンピカタ しろなと油揚げのバンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜とニラの麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレスラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草のごまドレスラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのバンパンドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)		
	御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとかんぴょうの煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(ソーメン・花麴)	御飯 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の塩煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て	御飯 牛肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 キャベツとちくわの塩ポン和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 あんかけ卵とじうどん はたけ菜と鶏肉の炒め物 白桃缶のピーチジュレ	御飯 ホッケの塩麴焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 小松菜のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 ポークカレー キャベツと大根葉の香味ドレ和え 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根といんげんの和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)		
お	豆乳かすてら	手作りあんシュー(こしあん)	バウムクーヘン	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りスイートポテト	手作り黒糖水ようかん	手作りココアシフォンカップケーキ		
夕	御飯 さんまの山椒煮 キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーとコーンのピーナツドレ和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 ポークチャップ いかふくさ焼き もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 冬瓜と小えびのくず煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ れんこんと平天の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 おでん 金平ごぼう 白菜のあっさり漬け	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(もやし・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)		
	日付	27	28	29	30	31			
朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツとかまぼこの和風ドレスラダ 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 鶏つみれ 大根と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)				
	御飯 ねぎとろ井 白菜と平天の煮物 玉子どうふ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏大根 たこふくさ焼き 小松菜とちくわの塩ごまドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	御飯 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) すまし汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の照り煮 大根と人参の金平 もやしのバンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)				
お	手作りぜんざい(あられ)	手作り青りんごゼリー	手作りよもぎまんじゅう	手作りマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)				
夕	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(筍・大根葉)	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	御飯 銀ひらすの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(大根・しめじ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風				