

常食 献立だより 2024年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	1	2	3	4	5	6	7			
朝	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんの洋風お浸し 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(しろな・人参)	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 千草焼き うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 ポロニアソーセージ ねぎ味噌 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 擬製豆腐 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根)			
昼	たこ飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとしいたけの麴ナムル和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのハンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	七タソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ			
お	手作りマドレーヌ	フルーツムース	おにぎりせんべい グリーンティー	手作りベリーパウンドケーキ(ブルーベリー)	手作りババロア(紅茶風味)	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りミルクプリン(あんずソース)			
夕	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 いわしの山椒煮 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)	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 色寒天(パイン缶添え)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 さわらの照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢和え 赤だし(白ねぎ・人参)	御飯 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬け			
日付	8	9	10							
朝	御飯 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) カリフラワーのソテー 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとしめじの塩麴ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)					<p>7月7日(日)昼食 『七タソーメン』</p>  <p>七タは、中国から伝わった五節句の1つで、彦星と織姫の星まつりです。そうめんを糸に見立て芸事が上手になるように、小麦粉は毒を消すと言ったいい伝えから健康を願うそうめんを食べるようになったなど様々なことからそうめんが七タの行事食になったそうです。</p>	<p>7月8日(月)昼食 『夏野菜カレー』</p>  <p>夏野菜には、ほてった体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、カレーに含まれているスパイスには食欲増進効果があるため、食欲がない時におススメです。ナリコマの夏野菜カレーを食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p>	<p>7月9日(火)昼食 『ひじきとじゃがいもの煮物』 [山梨県郷土料理]</p>  <p>ひじきとじゃがいもの煮物は山梨県の郷土料理で、富士登山の安全や無事、暑い夏の健康を祈願するものとして富士山の山開きの時期に食べられているそうです。富士山や神棚に供えていたものが一般家庭にも広がったそうです。素朴な味わいが“ふるさとの味”となって100年以上前から伝承されています。</p>
昼	夏野菜カレー(牛肉) 小松菜の和風ドレ和え 手作りぶどうゼリー	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきとじゃがいもの煮物[山梨県郷土料理] 味噌汁(しろな・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)							
お	手作り紅茶パウンドケーキ	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	手作りあんシュー(栗あん)							
夕	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大豆煮 コールスローサラダ とろろ汁	御飯 クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)							

常食 献立だより 2024年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝 昼 お 夕	<p>7月15日(月)昼食 『林のグリル(地中海風ソース) 海の日』</p>  <p>海の日は、“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日”とされ、7月の第3月曜日に制定されています。ナリコマの海の日メニューはホキを使ったグリルです。アサリやイカの風味が楽しめる地中海風ソースをかけてお召し上がり下さい。</p> 			御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とえのきの麩ナムル和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 味噌汁(キャ・大根葉) 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 昆布佃煮	御飯 レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
				サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 オレンジ
				おかしなバナナ	手作り水ようかん	手作りきなこソフォンカップケーキ	ふんわりロールケーキ(黒糖)
				御飯 回鍋肉 松風焼き いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 パンガシウスの煮付け れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝 昼 お 夕	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(里芋・わかめ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) マカロニサラダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 メヌケの焼き浸し うまい菜の白ごま和え 味噌汁(わかめ・ちくわ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 5品目具材の玉子焼き しろなと油揚げのパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーの麩ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)
	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げの塩麩トレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンの香味トレサラダ	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)
	クッキー 紅茶	手作り梅ゼリー	手作りスイートポテト	手作り酒まんじゅう	ムースシュー	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りアセロラゼリー
	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚の揚げ物(オニオンソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 三色稻荷の炊き合わせ ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・大根) きざみ高菜	御飯 さけの香味焼き 卵の花 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)

常食 献立だより 2024年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	御飯 玉子焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 かに玉 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(もやし・あさり)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしの塩ごま和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 味噌汁(ホウ・絹揚げ) 筑前煮 さつまいもとオレンジのサラダ 金時豆煮	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 ぶどう(デラウェア)	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン)	うな井 ひじきと豚肉の炒め煮 赤だし(大根・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け風	御飯 コロツケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーとちくわの洋風お浸し すいか	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のトロみ炒め いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	ぽたぽた焼き 冷やし飴	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ
夕	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 ひじきとれんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) れんこんと豚肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)いりこ風味	御飯 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)麦白味噌仕立て
	日付	29	30	31			
朝	御飯 チキンピカタ ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(もやし・大根葉)	<p>7月24日(水)昼食 『うな井』 土用の丑</p>  <p>日本では昔から、春・夏・秋・冬のそれぞれの「土用の丑の日」に体に良い「う」の付く食べ物を食べる習慣があるそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏は特に食欲も落ちがちなので夏バテ予防やしっかり栄養をとるためにうなぎを食べるようになったと言われています。</p>			
	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	御飯 シロガネダラの煮付け 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ)				
お	手作りぜんざい(うきみ)	手作りあんシュー(いちごあん)	バウムクーヘン				
夕	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子どうふ すまし汁(うまい菜・白ねぎ)				

