

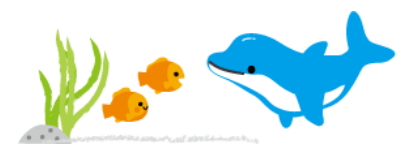
常食 献立だより 2024年8月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝 昼 お 夕	<p>8月2日(金)昼食 『かんぴょうの卵とじ汁』 [栃木県郷土料理]</p>  <p>栃木県は国内のかんぴょう生産量の9割以上を占めるかんぴょうの産地です。そんなかんぴょうを使った卵とじ汁は一般家庭で食べられているほか、学校給食などにも取り入れられている栃木県の郷土料理です。忙しいかんぴょう農家の人たちが、簡単に美味しく、栄養があることで作っていたのが始まりだそうです。</p>	<p>8月9日(金)昼食 『サラダ寿司』</p>  <p>ちらし寿司は、上に乗せる具材で四季を感じたり、見た目のバリエーションも様々なので楽しみが広がるメニューですね。今回はハムや胡瓜を使ったサラダ寿司です。程よいハムの塩味と胡瓜の歯ごたえが楽しめます。彩り豊かな見た目もお召し上がり下さい。</p>		御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 ポロニアソーセージ 金時豆煮 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 磯巻き卵 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)
				御飯 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] しば漬け	御飯 レモンチキン 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草とツナのハンパンドレサラダ 味噌汁(もやし・平天)いりこ風味	御飯 えびマカロングラタンフライ(濃厚ソース) 豚肉と切干大根の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(里芋・人参)
				しっとりどら焼き(カスタード)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	いしやきいも 桃山	クッキー 紅茶
				御飯 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 ホキのソテー(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 手作り青りんごゼリー	御飯 塩麴焼き(しまホツケ) 白菜と鶏肉のとろみ炒め いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)白味噌仕立て
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝 昼 お 夕	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 豚肉の筑前煮風 もやしの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と絹揚げの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 味噌汁(しめじ・人) かも団子 大根と平天の和風ドレサラダ 昆布佃煮	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(しろな・人参)
	枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	シーフードカレー キャベツとちくわの香味ドレサラダ オレンジ	御飯 カツとじ キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)	サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 冷やし冬瓜 赤だし(白菜・白ねぎ)
	手作りきなこプリン	手作りチョコマドレーヌ	手作り水ようかん	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ミネラルゼリー(キャラメル)	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りオレンジシフォンカップケーキ
	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとしめじの炒め物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン)	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	ゆかり御飯 白身魚の煮付け 卵の花 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・ちくわ) ヨーグルト

常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	12	13	14	15	16	17	18	
朝	御飯 チキンナゲット(トマトソース) いんげんのおからサラダ 味噌汁(里芋・大根)	御飯 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 ミートオムレツ 納豆 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) キャベツと人参のソテー 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 チキンピカタ かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのハンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	
	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごドレサラダ	御飯 精進の炊合せ(絹揚げ) 大根と人参の金平 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉) 白桃缶のピーチジュレ	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)	
	手作りすいかゼリー	ワッフル	手作り酒まんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	おかしなバナナ	手作りぜんざい(うきみ)	
夕	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 ちりめん山椒	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁(えのき・しいたけ)	麦御飯 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆と小えびの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	御飯 さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) 冷凍カットマンゴー	
	日付	19	20	21				
	朝	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) うまい菜の豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜とニラの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・大根葉)	<p>8月13日(火)昼食 『冷やし中華』</p>  <p>夏の風物詩といえる冷やし中華は、夏バテで食欲が減退した時でもつると食べられますよね。近年では、ベシクな酢醤油ベースのタレの他、ゴマ風味やレモン風味、ピリ辛な韓国風なものも登場しています。今回のナリコマの冷やし中華は王道の酢醤油ベースの味付けです。ぜひお楽しみに。</p>		<p>8月14日(水)昼食 『精進の炊合せ(絹揚げ)』</p>  <p>お盆は先祖の霊を迎え、供養する期間です。お盆に精進料理を食べる理由は、故人への感謝と成仏を願うだけでなく、施餓鬼という餓鬼道に堕ちた亡者に対する供養もあります。お供えには動物性の食品を避け、野菜や穀物を中心とする精進料理を用意するそうです。</p>	
昼		ミートソーススパゲティー 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ)	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天(パイン缶添え)	御飯 銀ひらすのソテー(オ・ロソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)				
		お	バウムクーヘン	手作り黒ごま水ようかん				
	夕		御飯 白身魚の揚げ物(レモンタルソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)			



常食(御飯食) 献立だより 2024年8月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝 昼 お 夕	<p>8月22日(木)夕食 『麻婆なす』</p>  <p>麻婆なすと言えば中華料理のイメージがありますが、実は中華料理の「魚香茄子(ユイシャンチェズ)」という料理を日本人向けにアレンジされたものと言われています。この時期旬を迎えるなすを使ったナリコマオリジナルのマイルドな辛さの麻婆なすをご賞味下さい。</p>		御飯 だし巻き卵 納豆 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 擬製豆腐 ほうれん草の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 味噌汁(キャベツ・人) 千草焼き スパゲティーサラダ 金時豆煮	御飯 いかつみれ(コンソメ) カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	
			御飯 塩麴焼き(しまホツケ) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白菜・じゃがいも) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいの山椒煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・わかめ)	
			手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(栗あん)	手作りきなこソフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(あんずソース)	
			御飯 麻婆なす いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(あさり・油揚げ)麦白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 千草蒸し 大豆煮 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て	
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	御飯 かに玉 しろなとなめこのお浸し 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 オレンジチキン アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 玉子焼き しろなの麦味噌和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	
昼	御飯 シカネダラの香草パン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花麴)	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどう	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	豆乳かすてら	おにぎりせんべい 冷やし飴	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 三色稻荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麴ナムル和え 赤だし(じゃがいも・しめじ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍と豚肉の炒り煮 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウイナー) 味噌汁(ほうれん草・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	