

献立だより 2024年9月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
朝	<p>9月9日(月)昼食 『ちらし寿司』 重陽の節句</p> 	<p>9月16日(月)昼食 敬老の日</p> 	<p>9月17日(火)おやつ 『手作りプリン (塩ミルクソース)』 十五夜</p> 					<p>御飯 鶏つみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)</p>
昼	<p>9月9日は重陽の節句と言われ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源とされています。中国では奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられておりました。</p>	<p>敬老の日はハッピーマンデー制度により、9月15日から9月の第3月曜日に変更されました。敬老の日は、「多年にわたり社会をつくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされ、何歳からという決まりはないそうです。ナリコマの敬老の日は秋を感じるメニューや人気の高いお刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。</p>	<p>昔から日本では月を眺めて楽しむ文化がありました。十五夜に月を眺める風習は、平安時代に中国から日本へ伝わったと言われています。お月見は十五夜だけでなく十日夜や十三夜もあり、3日間全てお月見が出来ると縁起が良いとされています。ナリコマの十五夜のおやつは満月のようにきれいなプリンです。</p>					<p>御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え とろろ汁</p>
お								<p>手作りアセロラゼリー</p>
夕								<p>御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝	<p>御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)</p>	<p>御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)</p>	<p>御飯 照り焼き風肉団子 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)</p>	<p>御飯 磯巻き卵 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)</p>	<p>御飯 ポロニアソーセージ ねぎ味噌 味噌汁(白菜・しいたけ)</p>	<p>御飯 味噌汁(ウマイ・人) 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんの白ごま和え フルーツ(カットりんご)</p>	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとなめこの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)</p>	
昼	<p>御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)</p>	<p>御飯 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麩) パイン缶のオレンジジュレ</p>	<p>親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味</p>	<p>御飯 さわらの柚庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶</p>	<p>さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)</p>	<p>御飯 とんかつ(おろしあん) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)</p>	<p>御飯 白身魚の味噌煮 金平ごぼう スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・大根葉)</p>	
お	<p>手作りキャラメルマドレーヌ</p>	<p>手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)</p>	<p>もちりたい焼きあん</p>	<p>手作りミルクまんじゅう(白あん)</p>	<p>ミネラルゼリー(チョコ)</p>	<p>ふんわりロールケーキ(ミルク)</p>	<p>手作りぜんざい(うきみ)</p>	
夕	<p>御飯 鶏肉の塩麴蒸し 豚肉と切干大根の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン)白味噌仕立て</p>	<p>御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・大根)</p>	<p>御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(もずく) さくら漬け</p>	<p>御飯 八宝菜 肉シューマイ ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)</p>	<p>御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドレサラダ 高菜炒め</p>	<p>御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)麦白味噌仕立て</p>	<p>御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味</p>	

常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	御飯 チキンピカタ 白菜の香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)	御飯 玉子焼き キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) マヨサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 5品目具材の玉子焼き アスパラと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜のおからサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)
昼	御飯 塩麴焼き(しまホッケ) なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て ぶどう	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース)	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麴ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りスイートポテト	ミネラルゼリー(メロン)	いしやきいも 桃山	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	豆乳かすてら
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とささみの酢の物 赤だし(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 擬製豆腐 いんげんとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 昆布佃煮	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オニオンソース) ごぼうと豚肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 擬製豆腐 いんげんとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 千草焼き アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) キャベツのソテー 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 味噌汁(じゃが・白葱) 絹揚げの鶏そぼろ煮 うまい菜の白ごま和え のり佃煮	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・油揚げ)
昼	秋のきのこ御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	牛井 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 大根と豚肉の金平 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(白菜・しいたけ) 色寒天(パイン缶添え)
お	手作り紅白まんじゅう	手作りプリン(塩ミルクソース)	手作りパウンドケーキ	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュー(栗あん)	カルシウムせんべい グリーンティー	おはぎ
夕	御飯 回鍋肉 鶏つみれ おくらのとろろ和え はちみつねり梅	御飯 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	御飯 あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのバンバンドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(しめじ・もやし)白味噌仕立て	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て

常食(御飯食) 献立だより 2024年9月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	23	24	25	26	27	28	29			
朝	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとしめじのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 ハムチーズピカタ 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・小松菜)	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 小松菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 かに玉 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉のグリル 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)			
昼	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 大根のごま酢和え	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろな麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 ブロッコリーのハンパンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	秋の実りカレー キャベツとかまぼこの洋風お浸し 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 白身魚の揚げ物(マスタードタルタルソース) 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(もやし・大根) ヨーグルト(マンゴーソース)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとちくわの白ごま和え 味噌かきたま汁			
お	しっとりどら焼き	手作り梅ゼリー	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	バウムクーヘン	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)	ミネラルゼリー(キャラメル)			
夕	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・えのき)麦白味噌仕立て きざみ高菜	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 シロガネダラのソテー(和風バターソース) キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 絹揚げの炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)いりこ風味	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)			
日付	30									
朝	御飯 玉子焼き いんげんと平天の塩ごま和え 味噌汁(大根葉・大根)						<p><b>9月27日(金) 昼食</b> 『秋の実りカレー』</p>  <p>食欲の秋と言うように、秋は旬を迎えるおいしいものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。秋野菜は比較的水分が少なく、カレーとの相性も抜群です。さつまいもと茸を使用した優しい味わいの秋の実りカレーをお楽しみください。</p>			
昼	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て マンゴー缶								<p><b>9月30日(月) 昼食</b> 『いもたき』 [愛媛県郷土料理]</p>  <p>いもたきは愛媛県大洲市が発祥で、鶏肉や里芋などの具材を煮込んだ鍋料理で350年以上の歴史があるそうです。里芋は子孫繁栄の縁起の良い食べ物なのでいもたきを祝いの料理としてもふるまわれているそうです。秋の訪れを感じるナリコマオリジナルのいもたきをご賞味下さい。</p>	
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)									
夕	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き もやしとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(ソーメン)									