

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A 昼 お 夕	11月7日(木)夕食 『寄せ鍋』  寄せ鍋は、江戸時代から食べられており、当時から日本人に馴染みのある魚介や和風ベースの味付けが多く、具材も各家庭や地域によって異なり、具材に決まりがないのも特徴です。今回の寄せ鍋は、豚肉や豆腐、かみつみれや春菊などを寄せ合わせました。	11月10日(日)昼食 『ふろふき大根のなめ茸かけ』  風呂吹き(ふろふき)は、蒸し風呂で息を吹きかけ垢を取ることを言うそうです。大根を冷ます姿と風呂吹きが似ているため“ふろふき大根”と名が付いたそうです。ふろふき大根は味噌をかけて食べることが多いそうですが今回のふろふき大根はなめ茸あんかけです。		御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(えのき・人参)	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 マカロニサラダ 昆布佃煮	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)	
				御飯 豚肉とキャベツの和風炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 大根と豚肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
				バウムクーヘン	手作りババロア(紅茶風味)	手作りキャラメルマドレーヌ	
				御飯 干草蒸し 金平ごぼう 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩麴焼き れんこんとちくわの煮物 もやしと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(油揚げ・あさり) 杏仁豆腐(黄桃缶添え)	
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A 昼 お 夕	御飯 鶏肉のグリル チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 干草焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) しろなとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麴レサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・平天)	大豆のチキンカレー しろなの洋風お浸し ミルク寒天(マンゴーソース)	稲荷寿司 わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	親子丼 金時豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ(春雨)	御飯 さばの南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)
	いしやきいも 桃山	手作りはちみつレモンゼリー	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りあんシュー(栗あん)	手作りスイートポテト	手作りぜんざい(もち麩)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て	御飯 寄せ鍋(豚肉) れんこんの炒め生酢 さくら漬	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ とろろ汁	御飯 さわらの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 カリフラワーのバジルドレサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 磯巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 かに玉 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 擬製豆腐 もやしの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとえのきの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなと油揚げの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	きのこ雑炊 豚肉の和風炒め うまい菜の豆乳和え フルーツ(カットりんご)	御飯 ミートオムレツ 白菜とニラの和え物 味噌汁(しろな・ごぼう)
	海鮮ちゃんぽん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮	ちらし寿司 ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 赤だし(人参・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ	きざみ高菜御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根といんげんのハンパンドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	御飯 さけの柚庵焼き 大根と油揚げの利休煮 ポテトサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	豚肉の生姜井 一口がんもの煮物 ほうれん草となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味
お	クッキー 紅茶	手作りパウンドケーキ	豆乳かすてら	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りおしるこ(あられ)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ
夕	御飯 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て はちみつねり梅	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ)	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・絹揚げ)	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)
日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>11月11日(月)昼食 『海鮮ちゃんぽん』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月13日(水)昼食 『ちらし寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>11月14日(木)昼食 『チキン南蛮』 [宮崎県郷土料理]</p>  </div> </div> <p>ちゃんぽんは長崎県発祥の料理で、鎖国時代に唯一開かれた港として独自の文化を育ててきたそうです。ちゃんぽんは中国の影響を受けて生み出された料理と言われていいます。今回のナリコマのちゃんぽんはイカ・エビ・貝柱を使った海鮮ベースです。</p> <p>江戸時代に質素儉約をさせるため、領民に「一汁一菜の令」という制限を加えられたそうです。それに反発した領民が海のもの山のもの里のものを酢飯に混ぜ一品とした知恵からちらし寿司が誕生したという説があるそうです。</p> <p>チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理で、昭和30年代に洋食店で賄い料理として作られたのが始まりとされています。もともとは鶏唐揚げの甘酢漬けとも呼ばれる料理でしたが、昭和40年代にタルタルソースをかけて今のスタイルに変化したそうです。</p>		
	御飯 さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろのかつお梅和え すまし汁(豆腐)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のハンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ			
お	手作り水ようかん	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	もみじまんじゅう			
夕	御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カキフライといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 うまい菜とちくわの和え物 味噌かきたま汁	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味			

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝A	<p>11月28日(木)夕食 『蒸し鶏(ごまソース)』</p>  <p>“蒸し鶏”と聞くと鶏むね肉を思い浮かべる方もいらっしゃると思いますが、今回のナリコマの蒸し鶏は柔らかく加工を施したささみ肉を使用しました。コクのあるごまソースを合わせることでさっぱりとしたささみを濃厚な味わいに仕上げています。</p> 				御飯 5品目具材の玉子焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(もやし・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(大根葉・白ねぎ)	御飯 チキンピカタ アスパラのお浸し 味噌汁(キャベツ・小松菜)
昼					御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ポークカレー キャベツとコーンの大葉ドレサラダ ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・人参)
お					手作り紅茶パウンドケーキ	手作り酒まんじゅう	手作り柿ミックスゼリー
夕					御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)	御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子どうふ 味噌汁(しいたけ・わかめ)
日付	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 洋風だし巻き卵 いんげんの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜となめこの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮	
昼	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味	ねぎとろ丼 絹揚げと人参の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白桃缶のピーチジュレ	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味	御飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜) みかん缶	御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て	
お	手作りマドレーヌ	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	
夕	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツと平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・大根)	御飯 かれないの煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 赤だし(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 大豆と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとちくわの和風ドレサラダ かきたま汁	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとベーコンのソテー 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(しめじ・えのき)	