

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	6月8日(土)おやつ 『手作り冷やししるこ (あられ)』  おしるこは江戸時代に誕生し、現在も味付けなど進化しながら楽しまれています。地方によって呼び方や作り方が異なるそうです。冬に食べるイメージが強いですが、近年では冷やししるこが登場し年中楽しめるおやつになりました。ナリコマオリジナルの冷やししるこをぜひお楽しみに。 					御飯 味噌汁(小松菜・玉) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ はちみつねり梅	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)
昼						御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さわらの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ)
お						手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)
タ						御飯 ホキのピカタ(和風バターソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・かまぼこ)いりこ風味
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 ボロニアソーセージ ソテー 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 玉子焼き 白菜となめこの香味和え 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしと油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 ほうれん草のオムレツ 納豆 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・しめじ)
昼	御飯 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ	醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 ほうれん草と平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味	豚丼 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 えびマカロニグラタンフライ もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイ缶)	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト
お	いしやきいも 桃山	手作り抹茶プリン (ホイップクリーム添え)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りももゼリー	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りあんシュー(いちごあん)
タ	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麩)白味噌仕立て オレンジ	御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 やっこ(梅ダレ) 赤だし(玉ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の金平 キャベツと平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	10	11	12	13	14	15	16			
朝A	御飯 ミートオムレツ ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 擬製豆腐 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	御飯 磯巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 ハムチーズピカタ いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(うまい菜・えのき)	御飯 味噌汁(モヤシ・大根) 筑前煮 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒	御飯 いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)			
	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)白味噌仕立て	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	越前おろしそば[福井県郷土料理] なすの味噌炒め ポテトサラダ	御飯 カツとじ とう六豆煮 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	赤飯 刺身盛り(鯛・マグロ・エビ) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)			
	手作り黒糖ソフトマフィン	おかしなバナナ	手作りはちみつレモンゼリー	手作りいちごマドレーヌ	おにぎりせんべい グリーンティー	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	あゆ菓子			
	夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麴)	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) 冷凍カットマンゴー	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとなめこの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのパンパンドレサラダ のり佃煮		
日付	17	18	19	20						
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。					
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て				かつおねり梅		
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ						
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)				御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)		
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。			

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て		かつおねり梅	
	手作りあんシュー(栗あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(あられ)	手作りパウンドケーキ			
	夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)		御飯 三色稻荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	
お							6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]  越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。

朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』  梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や
----	--	--	--	--	---

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝A					御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(うまい菜・もやし)
昼					御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	野菜かき揚げうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根葉・人参)
お					豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ビスコ リンゴジュース
タ					御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン缶添え)	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子どうふ 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味
日付	24	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) キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 かに玉 しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 小松菜の麹ナムル和え 味噌汁(里芋・大根)	御飯 味噌汁(白な・シメジ) いんげんとベーコンのソテー もやしのバンバンドレサラダ とう六豆煮	御飯 鶏つまみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)
昼	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 かれいの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ すいか	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーとちくわの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味
お	手作り水ようかん	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこソフトマフィン	もっちりたい焼きあん
タ	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉のプルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし缶添え)	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草とちりめんのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 鶏のやわらか煮 チンゲン菜とツナの炒め物 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)