



すこやか I 常食 献立だより 2024年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 擬製豆腐 もやしの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 豚肉の和風炒め うまい菜の豆乳和え 手作りりんごゼリー 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん ミートオムレツ 白菜とニラの和え物 味噌汁(ごぼう・しろな)
昼	ごはん 豚肉の野菜炒め 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 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)	ごはん チーズメンチカツ(レモンタルソース) 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(わかめ・人参) 麦白味噌仕立て 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 大根といんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 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	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	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)	手作りおしろこ(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	ごはん 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(あさり・白菜) 白味噌仕立て はちみつねり梅	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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・大根葉)
日付	18	19	20	21			
朝	ごはん チキンゲット(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)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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)	<p style="text-align: center;"><b>11月13日(水)昼食</b> <b>ちらし寿司</b></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>		
昼	ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(ソーメン)	ごはん 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)	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)				
お	手作り水ようかん	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	もみじまんじゅう			
夕	ごはん 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワー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	ごはん 白身魚の唐揚げ(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	ごはん ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麴) いりこ風味			

すこやか I 常食 献立だより 2024年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					22	23	24
朝	11月27日(水)昼食 チキン南蛮 [宮崎県郷土料理]	11月28日(木)夕食 蒸し鶏(ごまソース)			ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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					ごはん 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 ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 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	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。	“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。コクのあるゴマ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。			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					ごはん 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)	ごはん おでん 金平ごぼう 高菜炒め	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(しいたけ・わかめ)
日付	25	26	27	28	29	30	
朝	ごはん 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)	ごはん お魚厚揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	
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) いらこ風味	サケフレーク丼 絹揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん チキン南蛮(マスタードタルソース)[宮崎県郷土料理] 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	炊き込みご飯 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) いらこ風味	ごはん 豚肉のオイスター炒め えびシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(みかん)	ごはん 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	もっちりたい焼きあん	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこシフォンケーキ	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	ごはん 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ツドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 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)	ごはん かれいの煮付け 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 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て	ごはん 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)	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツとちくわの和風ドレサラダ かきたま汁	ごはん 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)	