

すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年10月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)
昼		ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	ごはん あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋のそぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ
お		シルベース	いしやきいと桃山	手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りぜんざい(もち麴)	手作りみるくまんじゅう(白あん)
タ		ごはん おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	ごはん 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	ごはん 擬製豆腐 たけのこと豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん 千草焼き カリフラワーとカマボコのおからサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	10月7日(月)昼食 『萩御飯』		10月10日(木)昼食 『吹き寄せ寿司』
昼	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 手作り柿ミックスゼリー	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ)	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆とこんにゃくの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)			
お	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りカフェマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん	「萩」は秋の七草の1つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は小豆と枝豆と一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ食べられているそうです。		
タ	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) きざみしば漬	ごはん 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味			























































































































































































































































































































































すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝	10月15日(火)昼食 『栗御飯』 十三夜  十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月と言われています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。				ごはん 5品目具材の玉子焼き キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん ほうれん草オムレツ もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(あさり・人参)
昼					ごはん 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅	ごはん 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
お					手作りみるくまんじゅう(抹茶)	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
タ					ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の和え物 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	ごはん だし巻き卵 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 いんげんと平天の白ごま和え フルーツ(カットりんご) 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
昼	ごはん 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉)	栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(さつまいも・えのき)麦白味噌仕立て	鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ	サケフレーク丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 大豆としいたけの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)
お	手作りスイートポテト	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り酒まんじゅう	手作り黒糖ソフトマフィン	ムースシュー	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りココアシフォンカップケーキ
タ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げの煮物 玉子どうふ すまし汁(ソーメン)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 のり佃煮	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶	ごはん さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(しいたけ・人参)	ごはん 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん かわいいのグリル(マスタードタルタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)

すこやか I 常食 献立だより 2024年10月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん かに玉 チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 蒸し鶏の梅ソース キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ)	ごはん ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根菜・里芋)	ごはん 洋風だし巻き卵 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)
昼	秋の恵みカレー ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) 胡瓜の昆布和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
お	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りパウンドケーキ	手作りアセロラゼリー	手作りおしるこ(あられ)
夕	ごはん さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん シロネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶	ごはん レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) みかん缶	ごはん かれいの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)
日付	28	29	30	31			
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり)	10月21日(月)昼食 『秋の恵みカレー』	10月24日(木)昼食 『浦上そぼろ』 [長崎県郷土料理]	10月31日(木)おやつ 『かぼちゃムース』 ハロウィン
昼	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麴) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 梅尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(麦白味噌仕立て)	ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)			
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎える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。さつまいもやしめじ、椎茸が入っているので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。	浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。	ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべる人もいらっしゃいますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。
夕	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウインナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパントレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉のトロみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味			