

柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年9月27日 ~ 2021年10月3日

	9月27日 (月曜日)	9月28日 (火曜日)	9月29日 (水曜日)	9月30日 (木曜日)	10月1日 (金曜日)	10月2日 (土曜日)	10月3日 (日曜日)		
朝					食パン シイラのトマトソース かき揚げといんげんのスープ アルナヨーグルト	バターロール えびそぼろ入りだし巻き卵 ほうれん草と鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	ミルクパン ベーコンとじゃがいものスープ キャベツとコーンの和風ドレッシング アルナヨーグルト		
昼						御飯 肉団子の中華あんかけ キャベツと鶏肉の煮物 中華スープ(ザーサイ・ニラ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 あじの香味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め 白菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げいりこ風味)	
3時						ゼリー	ヤクルト	ヤクルト	
夕							御飯 牛肉と里芋の煮込み もやしと焼き豚の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 手作り味付きごま豆腐 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚の唐揚げ(和風味あん) 卵の花 アロカリとちくわのピザ 味噌汁(もやし・大根葉)



柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年10月4日 ~ 2021年10月10日

	10月4日 (月曜日)	10月5日 (火曜日)	10月6日 (水曜日)	10月7日 (木曜日)	10月8日 (金曜日)	10月9日 (土曜日)	10月10日 (日曜日)
朝	食パン ほうれん草のオムレツ ひじきとれんこんのスープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン 鶏肉のグリル かぶと人参のトマトスープ アルナヨーグルト	テーブルロール たこポールスープ いんげんとコーンの麺かみ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン だし巻き卵 うまい菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン 白菜とウィンナーの豆乳スープ ブロッコリーとちりめんの塩ごま和え アルナヨーグルト	バターロール キャベツと豚肉の炒め物 クラムチャウダー アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン 切干大根と豆のマヨサラダ アスパラとウィンナーのスープ アルナヨーグルト
昼	御飯 ハンバーグ(ステーキス) のっぺ[新潟県郷土料理] 大根の梅かつお和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	吹き寄せ寿司 白菜と豚肉の煮物 小松菜の白和え すまし汁(えのき・しいたけ)	焼きそば 大豆と鶏肉の煮物 ブロッコリーとパプリカのごまドレッシング 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 さわらの照り焼き 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(しろな・しめじ)	豚丼 なすの揚げ浸し キャベツと人参のりんごドレッシング 味噌汁(筍・人参)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブ) カリフラワーとベーコンのソテー 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	キーマカレー ブロッコリーと人参の香味ドレッシング ミルク寒天(いちごソース)
3時	ジュース	手作りぜんざい	飲むヨーグルト	ジュース	ゼリー	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 さばの鳴門煮 しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(おくら・豆腐)	御飯 牛肉の和風炒め 枝豆がんもの煮物 キャベツと平天の塩ビンドレッシング 味噌汁(大根・あさり)	御飯 ホキのソテー(野菜ソース) じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(油揚げ・わかめ)麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 れんこんまんじゅう 大根とツナの炒め物 味噌汁(キャベツ・平天) しば漬	御飯 さんまの山椒煮 ほうれん草と鶏肉のソテー さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ニラ)いりこ風味	御飯 鶏大根 やっこ(大葉味噌ダシ) いんげんのピザドレッシング すまし汁(白菜・かまぼこ)	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 白菜のレモン風味 赤だし(じゃがいも・人参)

10月4日(月) 昼食
『のっぺ』
[新潟県郷土料理]



のっぺは、新潟の代表的な家庭料理です。のっぺい汁とは違い、汁物というより煮物です。お正月やお祝い事には欠かせない料理です。里芋を主材料としているのでとろみがあります。里芋と鶏肉や茸を薄い醤油ベースで煮込みました。

10月5日(火) 昼食
『吹き寄せ寿司』



吹き寄せとは、木の葉が風で“吹き寄せ”られた様な彩りを表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられます。主に秋の紅葉した様子を表すので食材や彩りが秋をイメージさせるものが多いようです。吹き寄せ寿司の盛り付けや彩りから秋を感じていただけたらと思います。ぜひお楽しみに。



柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年10月11日 ~ 2021年10月17日

	10月11日 (月曜日)	10月12日 (火曜日)	10月13日 (水曜日)	10月14日 (木曜日)	10月15日 (金曜日)	10月16日 (土曜日)	10月17日 (日曜日)
朝	食パン ごぼうと豚肉のポトフ うまい菜とえのきの洋風お浸し アルナヨーグルト	コッパンキャラメル キャベツとウィンナーのソテー じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	テーブルロール 干草焼き うまい菜とベーコンの豆乳スープ アルナヨーグルト	栗あんぱん しろなとウィンナーのスープ いんげんとかまぼこの味噌和え アルナヨーグルト	食パン 磯巻き卵 ほうれん草と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	バターロール チキンナゲット(野菜ソース) キャベツといんげんのスープ アルナヨーグルト	たまごサラダパン かにボールスープ じゃがいもと豚肉の加熱スープ アルナヨーグルト
昼	萩御飯 ホッケの塩麹焼き 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ) 柿	ビビンバ えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(白菜・人参)	赤飯 天ぷら もずく酢 赤出汁	あさりの柳川丼 一口がんもの煮物 キャベツとちくわのりんごドレッシング 味噌汁(もずく・巻麩)	かき揚げうどん もやしと鶏肉の炒め物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉のすき煮 うまい菜としめじの炒め物 もずく酢 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 鶏肉の照り煮 枝豆とベーコンの塩バターソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)麦白味噌仕立て
3時	飲みもの	シルバーヌ	飲むヨーグルト	飲みもの	コーヒゼリー	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしと焼き豚の炒め物 とろろのゆかり和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 れんこんとちくわの金平 玉子豆腐 すまし汁(ソーメン)	御飯 かれいの揚げ物(おろしあん) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのアライドドレッシング 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆煮 味噌汁(チンゲン菜・人参)いりこ風味 ヨーグルト	御飯 牛肉のオムライス炒め/いかふくさ焼き 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとオクラのピリナットドレッシング 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの鶏そぼろ煮 すまし汁(わかめ・白ねぎ) オレンジ	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) キャベツと豚肉の炒め煮 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(大根・あさり)

10月11日(月)昼食
『萩御飯』



「萩」は、秋の七草の一つで、秋になるといっせいに小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は、萩の花をイメージした料理で、茹でた小豆を炊き込んだり、炊き上がりに混ぜた御飯の事で、「あずき飯」とも呼ばれています。そして、葉に見立てる食材には枝豆を使用しています。



柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年10月18日 ~ 2021年10月24日

	10月18日 (月曜日)	10月19日 (火曜日)	10月20日 (水曜日)	10月21日 (木曜日)	10月22日 (金曜日)	10月23日 (土曜日)	10月24日 (日曜日)
朝	食パン プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜とアスパラのスープ アルナヨーグルト	みかんジャムパン カリフラワーとパプリカのカレー チンゲン菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	テーブルロール 豆とひじきの和風マヨサラダ 白菜と鶏肉のポトフ アルナヨーグルト	蒸しパン 照り焼き風肉団子 しるなとウインナーのスープ アルナヨーグルト	食パン スクランブルエッグ(キャベツソース) マカロニサラダ アルナヨーグルト	バターロール いんげんとウインナーのソテー コーンポタージュスープ りんご	抹茶パン でんぷりだし巻き卵 白菜と鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト
昼	栗御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 ホッケの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 いんげんとパプリカの入りサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 カツとじ しるなとコーンのソテー 赤だし(大根・人参) はちみつねり梅	おにかけそば[長野県郷土料理] れんこんと豚肉の金平 うまい菜とササガのソテー	ねぎとろ丼 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとハムの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 さばの若狭焼き 大豆煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(大根・わかめ)
3時	飲みもの	アセロラゼリー	ジュース	飲むヨーグルト	ゼリー	乳酸飲料	ヤクルト
夕	御飯 豚肉のバター醤油炒め 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(とろろ・おつゆ麩)	御飯 おでん もやしとツナの炒め物 マンゴー缶	御飯 白身魚の香草パスタ粉焼き(マリネ) キャベツと平天の煮物 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 レモンチキン いんげんとベーコンのソテー キャベツのピカタ(レタ) 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 肉じゃが(豚肉) かにシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(しいたけ・人参)	御飯 ホキのピカタ(マスタード) 冬瓜のえびくず煮 味噌汁(キャベツ・大根葉)白味噌仕立て ヨーグルト	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとアスパラのごまドレッシング 味噌汁(もやし・人参)

10月18日(月) 昼食
『栗御飯』 十三夜



十三夜とは、日本で生まれた風習で、この季節の収穫を感謝する収穫祭でもあるそうです。自然がもたらす恵への感謝や、翌年の豊作も願うという意味が込められています。十三夜は、栗がちょうど食べ頃になることから「栗名月」とも呼ばれています、この時期にしか味わえない栗御飯をぜひご賞味ください。

10月21日(木) 昼食
『おにかけそば』
[長野県郷土料理]



おにかけそばとは長野県松本市の郷土料理で、“鬼”をイメージされる方がいらっしゃると思いますが、実は“お煮かけそば”で煮えた汁物をそばにかけたという意味だそうです。白菜やきのこ、根菜といったたっぷりの野菜とそばを一緒に食べる麺料理です。



柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年10月25日 ~ 2021年10月31日

	10月25日 (月曜日)	10月26日 (火曜日)	10月27日 (水曜日)	10月28日 (木曜日)	10月29日 (金曜日)	10月30日 (土曜日)	10月31日 (日曜日)
朝	食パン 鶏つみれ チンゲン菜とウインナーのスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン ミートオムレツ キャベツとかまぼこのスープ アルナヨーグルト	テーブルロール カリフラワーとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ アルナヨーグルト	クリームパン アボカドとかまぼこのパン セロリと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン 豚肉の香味スープ コールスローサラダ アルナヨーグルト	バターロール カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとベーコンのスープ アルナヨーグルト	いちご風味パン じゃがいも(ウインナー)スープ 大根とピーマンの麺ナムル和え アルナヨーグルト
昼	秋の恵みカレー アボカドとソーソのおからサラダ 色寒天(パイン缶添え)	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) 切干大根と鶏肉の煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・玉ねぎ)	ちらし寿司 里芋と鶏肉の煮物 うまい菜と油揚げの和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	にぎり寿司 フルーツ 清汁	御飯 かれいの子山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 アスパラと油揚げの和え物 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 油淋鶏(コーラー)(油淋ソース) 金時豆煮 小松菜とちくわのミルク和え 味噌汁(白菜・人参)
3時	ヤクルト	栗あんまんじゅう(粒入り)	飲むヨーグルト	ココア	プチケーキ	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 黒豆がんもの煮物 もやしとアスパラの塩麩ドレッシング 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) 白菜のレモン風味 すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 干草蒸し チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌汁(あさり・わかめ) 手作りぶどうゼリー	御飯 鶏肉の塩焼き 卵の花 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(白菜・ニラ)いりこ風味	御飯 肉団子入りクリームシチュー しろなとツナのソテー フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	御飯 さわらのごま味噌焼き ひじきとしいたけの煮物 スパゲティ-サラダ すまし汁(ゆが野菜・かまぼこ)

10月25日(月) 昼食
『秋の恵みカレー』
(さつまいも)



※写真はイメージです

小さなお子様からお年寄りまで大人気のカレーですが、今回は秋に旬を迎えるさつまいもを使ったカレーです。普段のカレーのじゃがいもをさつまいもに変えるだけでマイルドな味わいに大変身。さつまいもの甘みとカレーの旨味を楽しんで下さい。

