

柿生アルナ園

[週間献立表]



2021年11月1日 ~ 2021年11月7日

	11月1日 (月曜日)	11月2日 (火曜日)	11月3日 (水曜日)	11月4日 (木曜日)	11月5日 (金曜日)	11月6日 (土曜日)	11月7日 (日曜日)
朝	食パン ほうれん草のオムレツ 鶏肉と里芋のスープ アルナヨーグルト	オレンジピールパン チンゲン菜とウィンナーのスープ さつまいものサラダ アルナヨーグルト	テーブルロール カリフラワーと豚肉のポトフ 大根と大根葉のごまドレサラダ アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン もやしとベーコンのソテー 小松菜と鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト	食パン 白菜と平天の白ごま和え 豚肉と豆のスープ アルナヨーグルト	バターロール キャベツとウィンナーのポトフ アルナヨーグルト フルーツ(洋なし缶・パイナップル缶)	りんごジャムパン 洋風だし巻き卵 人参とパプリカのホリタケスープ アルナヨーグルト
昼	豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜とかまぼこの酢の物 赤だし(大根・しいたけ)	焼きあじの南蛮漬け 大根と鶏肉の炒め物 キャベツとなめこのお浸し 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ポークチャップ 一口がんもの煮物 うまい菜と人参のピリ辛和え コンソメスープ(セロリ・コーン)	さばの西京焼き 冬瓜の煮物 キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ すまし汁(豆腐)	しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(さつまいも・しめじ) マンゴー缶	鶏肉のオニオンソース煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草の真砂和え 味噌汁(もやし・大根葉)	かれいの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜とカニカマの甘酢和え すまし汁(ソーメン)
3時	飲みもの	カルケットサンド(ごま) チョコリエール	ジュース	飲むヨーグルト	お楽しみゼリー	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 鶏のやわらか煮 ブロッコリーとベーコンのソテー 味噌汁(鶏肉・キャベツ・ごぼう) さくら漬け	御飯 牛皿 卵ふくさ焼き もやしとピーマンのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 白身魚のピカタ(中濃ソース) 大豆と小えびの煮物 味噌汁(キャベツ・平天) オレンジ	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 里芋とふきの煮物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ)	御飯 豚肉のアジ風(ミョウナ(チーズ)) ごぼうと油揚げの炒め煮 大根とパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 赤魚の焼き浸し 大根と人参の金平 いんげんの塩麴ドレ和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと昆布の煮物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 杏仁豆腐(あんずソース)

11月4日(木)昼食
『高菜めし』
[熊本県郷土料理]



高菜めしは、熊本県で阿蘇高菜を使用する代表的な郷土料理で、一般家庭でも昔からよく食べられています。油で炒めた高菜漬けを白い御飯に混ぜ合わせます。醤油とごまの香りが食欲をそそる逸品ですので高菜めしをご賞味下さい。



柿生アルナ園

[週間献立表]



2021年11月8日 ~ 2021年11月14日

	11月8日 (月曜日)	11月9日 (火曜日)	11月10日 (水曜日)	11月11日 (木曜日)	11月12日 (金曜日)	11月13日 (土曜日)	11月14日 (日曜日)
朝	食パン 大根とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーとちくわのポトフ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン 干草焼き 豚肉とアスパラのスープ アルナヨーグルト	テーブルロール ポロニアソーセージ じゃがいもと鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	コッパンキャラメル だし巻き卵 ひじきと豆のマヨスープ アルナヨーグルト	食パン しろなとウインナーのソテー コーンポタージュスープ アルナヨーグルト	バターロール プレーンオムレツ(きのこソース) チンゲン菜のピリ辛スープ アルナヨーグルト	ココアパン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー アルナヨーグルト
昼	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 キャベツの和風ドレサダ 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 かりんとうといんげんのマヨサダ	大豆と鶏肉のキーマカレー ブロッコリーと卵の塩いもどし和え フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 ホキのグリル(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー チンゲン菜とかまぼこの和え物 味噌汁(もやし・人参)いりこ風味	生ちらし寿司 洋ナシのコンポート 清汁	御飯 豚肉と里芋の煮込み 豆腐の味噌ダシかけ 胡瓜のごま酢和え すまし汁(おくら・花麩)	御飯 さばの香味焼き ふるふき大根のなめ苺かけ 味噌汁(もやし・わかめ) はちみつねり梅
3時	ジュース	手作りあんシュー(栗あん)	コーヒー	ココア	プチケーキ 紅茶	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 白身魚の揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げと豚肉の煮物 味噌汁(大根菜・あさり)白味噌仕立て ヨーグルト(いちごソース)	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 もやしとねぎの酢味噌和え すまし汁(白菜・小松菜)	御飯 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 胡瓜の柚香漬け	御飯 ホッケの塩麹焼き 黒豆がんもの煮物 キャベツとハムのごまドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚のソテー(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう)

11月11日(木)夕食
『寄せ鍋』



様々な材料を“寄せ”合わせて作る鍋であることから“寄せ鍋”と呼ばれるようになったといわれています。地域や家庭によって具材や味付けなど異なり、バラエティー豊富な鍋の王道です。これから寒くなりますので寄せ鍋をお召し上がりいただき温まって下さい。



柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年11月15日 ~ 2021年11月21日



	11月15日 (月曜日)	11月16日 (火曜日)	11月17日 (水曜日)	11月18日 (木曜日)	11月19日 (金曜日)	11月20日 (土曜日)	11月21日 (日曜日)
朝	食パン 磯巻き卵 カリフラワーと豚肉のトマトスープ アルナヨーグルト	こしあんぱん 白菜とウィンナーの豆乳スープ アロカリとパプリカのバタードレッシング アルナヨーグルト	テーブルロール スクランブルエッグ(卵チャップリン) もやしとピーマンの白ごまスープ アルナヨーグルト	蒸しパン キャベツとアスパラの塩レンドレッシング カリフラワーとウィンナーのスープ アルナヨーグルト	食パン 鶏つみれの煮物 小松菜とベーコンの豆乳スープ アルナヨーグルト	バターロール うまい菜とウィンナーのスープ マカロニサラダ アルナヨーグルト	ミルクパン ミートオムレツ 白菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト
昼	お赤飯 天ぷら もずく酢 赤出汁	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(里芋・玉ねぎ) マンゴー缶	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) いとこ煮[富山県郷土料理] スパゲティ-サラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	御飯 鶏チリ 白菜とちりめんの煮浸し 味噌汁(もやし・しろな) 洋なし缶のオレンジジュレ	ちらし寿司 絹揚げと人参の煮物 しろなとなめこの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	御飯 焼き肉風炒め 干草焼き キャベツとツナの塩麹ドレッシング 味噌汁(もやし・じゃがいも)	豚肉の生姜丼 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草のピリ辛和え すまし汁(キャベツ・かまぼこ)
3時	ジュース	ふんわり名人チーズ餅	コーヒー	飲むヨーグルト	お楽しみゼリー	ヤクルト	手作りぜんざい(もちヤクルト麩)
夕	かゆ 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごま和え 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(豆腐)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 三色稲荷の煮物 チゲ野菜とえのきの塩和え 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 赤魚の柚庵焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(あさり・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 肉じゃが(豚肉) かにシューマイ 味噌汁(キャベツ・ニラ)麦白味噌仕立て 色寒天(白桃缶添え)	御飯 さわらの煮付け 金平ごぼう 大根と人参の柚子生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・油揚げ)	御飯 白身魚のグリル(マスタード・カリカリソース) 大豆煮 もやしとコーンの和風ドレッシング 味噌汁(里芋・しいたけ)

11月17日(水) 昼食
『いとこ煮』
[富山県郷土料理]



豊富な野菜に小豆を加え、醤油で味付けをしたものが、富山県の郷土料理のいとこ煮です。材料となる根菜類が“いとこのような関係だ”ということから、その名が付いたそうです。いとこ煮に欠かせないのが小豆の存在です。日本各地で作られているいとこ煮にも小豆が入るといふ共通点があります。

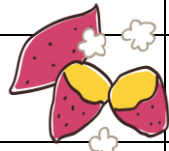


柿生アルナ園

[週間献立表]



2021年11月22日 ~ 2021年11月28日

	11月22日 (月曜日)	11月23日 (火曜日)	11月24日 (水曜日)	11月25日 (木曜日)	11月26日 (金曜日)	11月27日 (土曜日)	11月28日 (日曜日)
朝	食パン かみつみれスープ いんげんとしめじのごまドレッシング アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン カリフラワーとウイナの加熱ソテー うまい菜と鶏肉のトマトスープ アルナヨーグルト	テーブルロール 洋風だし巻き卵 白菜の豆乳スープ アルナヨーグルト	チョコクリームパン アスパラともやしの大葉ドレッシング じゃがいもと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン 千草焼き 切干大根と豆のマヨスープ アルナヨーグルト	バターロール ほうれん草とウイナのソテー かぼちゃのポタージュスープ アルナヨーグルト	みかんジャムパン でんぶ入りだし巻き卵 ベーコンとアスパラのスープ アルナヨーグルト
昼	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え かきたま汁	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 筍と油揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのピカタドレッシング 味噌汁(白菜・大根葉)	さつまいも御飯 さんまの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 キャベツのレモンドレッシング 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん れんこんと昆布の煮物 マンゴー缶	御飯 赤魚の西京焼き 里芋と豚肉の煮物 すまし汁(筍・わかめ) きざみ高菜	ボークカレー キャベツと大根葉の香味ドレッシング和え フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(きのこソース) 大豆と鶏肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
3時	ミルクコーヒー	雅桃山 上新あん	オレンジジュース	飲むヨーグルト	お楽しみゼリー	ヤクルト 	ヤクルト
夕	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 白菜と小えびの煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・バナナ)	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) もやしと豚肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 中華スープ(餃子・かまぼこ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 赤だし(白ねぎ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 かれいの山椒煮 しろなと豚肉のソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(豆腐・おくら)いりこ風味	御飯 鶏肉のトマト煮込み いんげんとツナのソテー 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜の昆布和え	御飯 肉団子の野菜あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース)

11月24日(水) 昼食
『さつまいも御飯』



11月25日(木) 昼食
『あんかけ卵とじうどん』



この時期旬を迎えるさつまいもは甘みが強く、料理やお菓子に使ってもとっても美味しいです。今回は季節の料理として毎年ご好評いただいているさつまいも御飯をお出します。もちもちの御飯に塩気を効かせてさつまいもの甘みや旨味を最大限に生かしました。この時期限定のさつまいも御飯を楽しみ下さい。

ふわとろ卵がおいしい！あんかけ卵とじうどんが登場します。これからの時期にぴったりの料理です。あんかけのとろみが麺に絡み、温かさとお汁の旨味が感じられます。卵の彩も鮮やかで見た目からも楽しんで頂けます。いつものうどんとの違いを感じながらお召し上がり下さい。

