

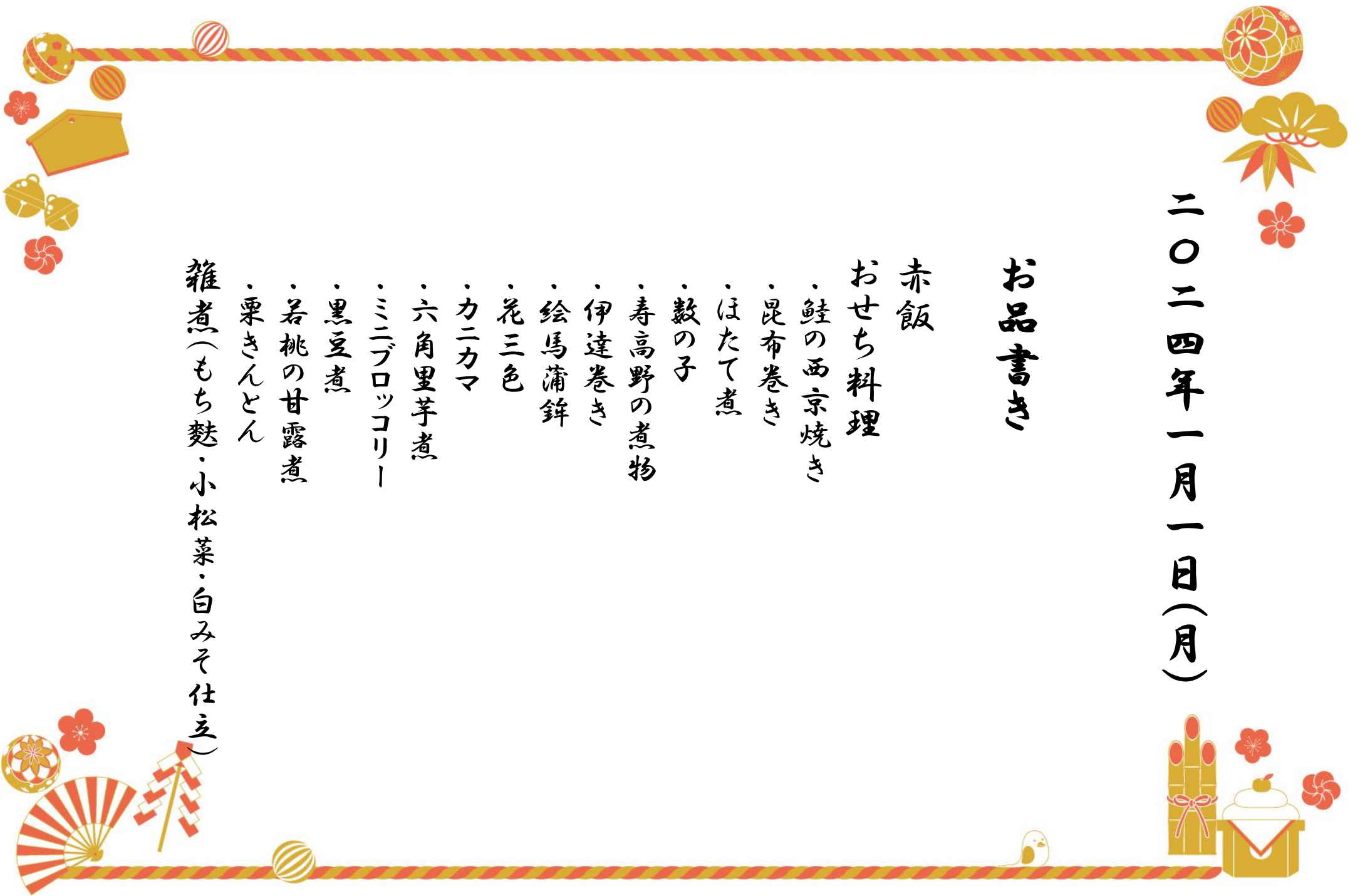
二〇二四年一月一日(月)

お品書き

赤飯

おせち料理

- ・ 鮭の西京焼き
 - ・ 昆布巻き
 - ・ ほたて煮
 - ・ 数の子
 - ・ 寿高野の煮物
 - ・ 伊達巻き
 - ・ 絵馬蒲鉾
 - ・ 花三色
 - ・ カニカマ
 - ・ 六角里芋煮
 - ・ ミニブロッコリー
 - ・ 黒豆煮
 - ・ 岩桃の甘露煮
 - ・ 栗きんとん
- 雑煮(もち麩・小松菜・白みそ仕立)





R6年1月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	1月1日 (月)	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)	1月7日 (日)
朝	プリン ヨーグルト 	アルナパン スープ ヨーグルト	アルナパン スープ ヨーグルト 	りんりんりんご ミートオムレツ 大根とパプリカのサラダ アルナヨーグルト	食パン、ジャム 鶏つみれ(トマト) ごぼうと豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	アルナパン カニカマ入りだし巻き卵 白菜と鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト	いちごジャムパン いんげんのサラダ クラムチャウダー アルナヨーグルト
昼	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (もち麩・小松菜・人参・しいた)	初春のちらし寿司 お煮しめ アスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風	御飯 豚肉の和風炒め 枝豆がんもの煮物 ほうれん草の梅和え	おめでた紅白丼 フルーツ 汁物	御飯 メバルの生姜煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ	七草粥 さけの塩焼き やっこ(醤油) もやしとハムのサラダ
おやつ	干支まんじゅう	うさぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖まんじゅう (白あん)	練り切り(祝い華)	乳酸飲料	ヤクルト400W
夜	おかゆ ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 チンゲン菜の麴ナムル 味噌汁(もやし・白ねぎ)	御飯 焼あじの南蛮漬け 大豆煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 白身魚のグリル 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌かきたま汁	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(さつまいも・わかめ)



1月1日の昼食は、おせち料理です！

新春のお慶びを申し上げます。
 本年も変わらぬご交誼のほど、お願い申し上げます。
 新年を迎えた1月1日の昼食はおせち料理です！
 お楽しみください♪






R6年1月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
祝 成人の日							
朝	食パン、ジャム かに玉 ブロッコリーと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	栗あんぱん 照り焼き風肉団子 ほうれん草の麩ナムル和え アルナヨーグルト	ミニクリームパン スクランブルエッグ カリフラワーのスープ アルナヨーグルト	抹茶リング 海鮮豆腐ステーキ 白菜の香味和え アルナヨーグルト	食パン、ジャム 玉子焼き 鶏肉のトマトスープ アルナヨーグルト	アルナパン アスパラのソテー 人参のポタージュスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト 野菜ミンチ巻き チンゲン菜のスープ アルナヨーグルト
昼	ハヤシライス しろなとちくわの和え物 ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さばの味噌煮 キャベツとあさりの炒め物 いんげんの和え物 すまし汁(ソーメン)	御飯 とんかつ(おろしあん) 煮合い[茨城県郷土料理] 赤だし(里芋・白菜) ちりめん山椒	御飯 さわらの煮付け 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	焼きそば 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き 大根と揚げの利休上げ すまし汁 はちみつヨーグルト	御飯 鶏肉の梅風味焼き 金時豆煮 大根と平天の和え物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)
おやつ	コーヒー牛乳	手作りスイートポテト	ミルク	ココア	ゼリー 	乳酸飲料	ヤクルト400W
夜	御飯 いわしの山椒煮 大根と豚肉の金平 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 ホッケの塩麩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとかまぼこのサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ミートローフ風 ひじきとちくわの煮物 油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	御飯 絹揚げの炊き合わせ 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) マンゴー	アルナカレー 温泉卵 りんごコンポート	御飯 擬製豆腐 キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)

1月10日(水)昼食
『煮合い』
[茨城県郷土料理]



茨城県郷土料理 煮合い

煮合いは茨城県水戸市地方の郷土料理で、お正月やお祝い事には欠かせない料理です。名前の由来は諸説ありますが、煮て和えることから煮合いと呼ばれるようになったそうです。その土地で取れる食材を活用した煮物の中に酢を入れて酢の物のような味付けにしたのが特徴です。






R6年1月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
朝	食パン、ジャム 千草焼き スパゲティサラダ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーと豚肉のスープ アルナヨーグルト	ミニピーナツクリームパン プレーンオムレツ 鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン 小松菜とベーコンのソテー コーンポタージュスープ アルナヨーグルト	食パン、ジャム ポロニアソーセージ スープ アルナヨーグルト	アルナパン 玉子焼き 里芋とベーコンのスープ アルナヨーグルト	ミルクツイスト かみつみれの煮物 ほうれん草の和え物 アルナヨーグルト
昼	ご飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ フルーツ 汁物	茶飯 おでん はたけ菜と豚肉の炒め物 白菜のレモン風味	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め 黒豆がんもの煮物 しろなの梅和え 味噌汁(おくら・巻麩)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん じゃがいもの鶏そぼろ煮 大根のごま酢和え	お好み焼き(豚肉) 鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 ホキの揚げ浸し 松風焼き キャベツとちくわのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 さばの南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌かきたま汁 きざみ高菜
おやつ	コーヒーストック	オレンジシフォンカップケーキ	ジュース	のみもの	ゼリー	乳酸飲料	ヤクルト400W
夜	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(味噌ダレ) キャベツのピリ辛和え のり佃煮	御飯 銀ひらすの香味焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁	御飯 シロガネダラの生姜煮 金平ごぼう アスパラと平天のマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 鶏チリ(チリソース) キャベツとしいたけの煮浸し 味噌汁(大根葉・ちくわ) マンゴー	御飯 かれの味噌粕煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーの香味ドレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 中華スープ(ザーサイ・人参)

1月18日(木)夕食
『鶏チリ(チリソース)』



＼甘酸っぱくてとっても美味しい 鶏チリ／

チリソースと聞くと辛さをイメージしがちですが、今回のチリソースは東南アジアで食べられる
スイートチリソースをイメージして、甘酸っぱい味付けのソースに仕上げました。


東南アジアでは春巻きやエビと合わせることが多いそうですが、柿生アルナ園では
鶏のから揚げと合わせました。



R6年1月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
朝	食パン、ジャム 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) ウインナーのスープ アルナヨーグルト	チキングラタンパン 磯巻き卵 白菜となめこの香味和え アルナヨーグルト	ミニ粒あんぱん ポテトミンチ巻き ベーコンのトマトスープ アルナヨーグルト	みかんジャムパン ハムチーズピカタ 鶏肉とセロリのスープ アルナヨーグルト	食パン、ジャム 小松菜とウインナーのソテー いんげんの白ごま和え アルナヨーグルト	アルナパン カリフラワーとちくわのサラダ ほうれん草と豚肉のスープ アルナヨーグルト	抹茶リング 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆の和風マヨサラダ アルナヨーグルト
昼	御飯 プレーンコロッケ ひじきと絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ちらし寿司 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜のおから和え 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 あじの照り焼き 一口がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	ご飯 もやしとちりめんの和え物 色寒天(洋なし添え) 鶏じゃが	御飯 合鴨スモークスライス とう六豆煮 キャベツとパプリカのサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 白身魚のカツ 牛肉とごぼうの金平 味噌汁(白菜・しめじ) パインの紅茶ジュレ	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根とツナの炒め物 キャベツのピーナッツレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)
おやつ	コーヒー牛乳	抹茶あん餅	ココア	ジュース	ミルクプリン	ミルクコーヒー	ヤクルト400W
夜	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 うまい菜のわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 牛皿 ちくわの炒め生酢 胡瓜の浅漬け風	御飯 白身魚のソテー 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ハンバーグ じゃがいもとベーコンの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 メバルの魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 平天の塩ポン和え すまし汁(しいたけ・白ねぎ)

＼柿生アルナ園特製ヨーグルト／

4つの善玉菌がお腹の調子を整えてくれる無添加のとっても美味しいヨーグルト！

2024年も毎朝提供します！

皆で腸を活性化しましょう！





R6年1月献立表



作成者:柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4日 (日)
朝	食パン チキンピカタ かぼちゃのポタージュスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン えびつみれの煮物 しろなのおからサラダ アルナヨーグルト	ミニチョコパン ほうれん草のオムレツ 大根と豚肉のスープ アルナヨーグルト				
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き 枝豆の塩バターソテー 大根とコーンの和風サラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チーズメンチカツ じゃがいもと昆布の煮物 コンソメスープ フルーツ(パイナップル・黄桃)	豚丼 大豆とちくわの煮物 白菜としいたけのごま和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)				
おやつ	牛乳	ミルクまんじゅう(白あん)	ジュース				
夜	御飯 チンジャオロース かにシューマイ とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 さばの塩焼き 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天のサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 白身魚のグリル 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(もやし・絹揚げ) フルーツ(カットオレンジ)				



1年で最も寒い時期となり、春が待ち遠しいです。
空気が乾燥しておりますので、体調に気を付けてお過ごしください♪

