

柿生アルナ園

[週間献立表]

2020年12月28日 ~ 2021年1月3日

	12月28日 (月曜日)	12月29日 (火曜日)	12月30日 (水曜日)	12月31日 (木曜日)	1月1日 (金曜日)	1月2日 (土曜日)	1月3日 (日曜日)
朝					プリン 飲むヨーグルト	ホワイトブレッド ポテトサラダ 野菜スープ アルナヨーグルト	あんぱん パンプキンサラダ コンソメスープ アルナヨーグルト
昼					お赤飯 おせち 雑煮 白みそ	宝船ちらし寿司 お煮しめ 雑煮 すまし 白桃・黄桃缶	開運うな重 大根と平天の煮物 白菜のあっさり漬け みそ汁 (里芋・揚げ)
3時					干支まんじゅう	梅ようかん	あまざけ
夕					ゆかりごはん 盛り合わせ みそ汁 (あさり) 果物 (みかん)	全粥 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 みそ汁 (白菜・わかめ)	全粥 ハンバーグ ひじきと絹揚げの炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 (キャベツ・もやし)

【ご利用者様】

新年 明けまして おめでとうございます。
 今年は 丑年 モ〜!モ〜!!!モ〜レツ!!!
 モ〜のすごく良い1年であります様に、元気に
 GO!

柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年1月4日 ~ 2021年1月10日

	1月4日 (月曜日)	1月5日 (火曜日)	1月6日 (水曜日)	1月7日 (木曜日)	1月8日 (金曜日)	1月9日 (土曜日)	1月10日 (日曜日)
朝	食パン 磯巻き卵 千切り大根と豆サラダ アルナヨーグルト	蒸しパン 白菜と人参の豆乳和え 小松菜とベーコンスープ アルナヨーグルト	テーブルロール スクランブルエッグ じゃが芋のポタージュ アルナヨーグルト	こしあんぱん 照り焼き風肉団子 白菜と平天のねりごま和え アルナヨーグルト	食パン ポロニアソーセージ アスパラとトウモロコシの和風サラダ アルナヨーグルト	バターロール たこボール クラムチャウダー アルナヨーグルト	リンゴジャムパン 白菜とベーコンの豆乳煮 ほうれん草としめじのピリ辛和え アルナヨーグルト
昼	米飯 豚肉のバター醤油炒め 三色稲荷の煮物煮 キャベツの蜂蜜梅和え みそ汁 (わかめ・ねぎ)	きつねうどん 豚肉とごぼうの味噌煮 果物 (マンゴー)	ビビンバ えび焼売 刻みおくら 中華風スープ	米飯 さんまの生姜煮 もやしとウイナのソテー 貝柱と胡瓜の酢の物 粕汁	米飯 ぎんなんがんもの炊き合わせ 大根と牛肉のきんぴら みそ汁 (ポテト・白菜) 洋なし缶のオレンジジュレ	親子丼 きゃべつのじゃこ炒め とろろのゆかり和え みそ汁 (大根葉・揚げ)	米飯 白身魚のピカタ 一口がんもの煮物 大根とごぼうのポン酢レタラダ みそ汁 (青梗菜・人参)
3時	ヤクルト400	飲むヨーグルト	黒糖まんじゅう	ほうじ茶飲料	ヨーグルト	お楽しみゼリー	ヤクルト400
夕	米飯 かれいの揚げ浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の麩ナムル みそ汁 (白菜・玉ねぎ)	米飯 クリームチキン 山芋と平天の煮物 もやしとツナのごまドレサラダ みそ汁 (豆腐)	米飯 白身魚のソテー 大豆と竹輪の煮物 アスパラと玉ねぎの香味和え みそ汁 (里芋・なめこ)	七草粥 豚肉の塩麹蒸し ひじきとれんこんのマヨサラダ みそ汁 (かぼちゃ) パイン缶・白桃缶	米飯 豚肉の味噌マヨ炒め 冷奴 (醤油) きゃべつとツナのサラダ 清汁 (椎茸・しめじ)	米飯 あじの若狭焼き ふろふき大根 スパゲティサラダ みそ汁 (さつまいも・わかめ)	米飯 肉じゃが 擬製豆腐 みそ汁 (キャベツ・ねぎ) 高菜漬け

【ご利用者様】

元旦のお屠蘇は薬膳教室の『長寿屠蘇散』でした。
桂枝、桔梗、陳皮、白朮、大棗、山椒、山査子、丹
参を酒・みりんで煎じました。
無病長寿を願って！



柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年1月11日 ~ 2021年1月17日

	1月11日 (月曜日)	1月12日 (火曜日)	1月13日 (水曜日)	1月14日 (木曜日)	1月15日 (金曜日)	1月16日 (土曜日)	1月17日 (日曜日)
朝	食パン 千草焼き 里芋と鶏肉のトマトスープ アルナヨーグルト	ココアパン もらしといんげんの中華サラダ 小松菜とウイナーの豆乳スープ アルナヨーグルト	テーブルロール か加入りだし巻き卵 白菜とアパラの麺ナムル アルナヨーグルト	コーヒークリームパン シイラのマスタード焼き しろなと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン きゃべつとウイナーの炒め物 南瓜のポタージュ アルナヨーグルト	バターロール カリフラワーとポトフ 果物 (リンゴ) アルナヨーグルト	コッパンキャラメル だし巻き卵 白菜と鶏肉の加熱スープ アルナヨーグルト
昼	米飯 サバのみそ煮 卵の花 白菜とにらの塩ごま和え 味噌汁 (麩・とろろ昆布)	米飯 やわらかとんかつ ちゃつ【三重県】 赤だし (白菜・人参) 胡瓜の柚香漬	海鮮焼きそば 絹揚げと豚肉の煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 (さつまいも・なめこ)	米飯 高野豆腐の炊き合わせ うまい菜のじゃこ炒め もずく酢 みそ汁 (大根・大根葉)	お赤飯 刺身盛り 白菜と豚肉のとろみ炒め みそ汁 (青梗菜・ねぎ) 黄桃缶・白桃缶	天丼 もずく酢 果物 (みかん) 清汁 (はんぺん・みつば)	米飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 大根と人参の生酢 みそ汁 (キャベツ・椎茸)
3時	飲むお汁粉	飲むヨーグルト	クレープ	ヨーグルト	いちごミルク	お楽しみゼリー	ヤクルト400
夕	米飯 鶏のくわ焼き ひじきと竹輪の煮付 豚汁 果物 (オレンジ)	米飯 ホキのグリル 大豆と豚肉のカレーソテー きゃべつ平天の和え物 味噌汁 (えのき・わかめ)	米飯 ミートローフ 大根と揚げの炒め煮 ほうれん草とちくわのビーツ和え コンソメスープ	米飯 赤魚のあんかけ 筍と平天の煮物 いんげんとパプリカサラダ みそ汁 (あげ・椎茸)	全粥 鶏肉のやわらか煮 ふかしじゃが芋 ブロッコリーの柚子ドレッシング 茶わん蒸し	米飯 豚大根 豆腐の梅だしかけ さつまいもサラダ みそ汁 (あさり・白菜)	米飯 白身魚の香草パン粉焼き 高野のサイコロ煮 みそ汁 (玉葱・大根葉) ヨーグルト

【ご利用者様】

15日 お誕生会・供養の日

16日 新春の集い



柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年1月18日 ~ 2021年1月24日

	1月18日 (月曜日)	1月19日 (火曜日)	1月20日 (水曜日)	1月21日 (木曜日)	1月22日 (金曜日)	1月23日 (土曜日)	1月24日 (日曜日)
朝	食パン オレンジチキン 青梗菜とベーコンスープ アルナヨーグルト	チキングラタンパン もやしとウイナーのソテー ブロッコリーと竹輪炒め アルナヨーグルト	テーブルロール 小松菜とベーコンソテー キャベツと鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	ほうじ茶パン ミートオムレツ ひじきとレンコンサラダ アルナヨーグルト	食パン 白菜とウイナーポトフ 果物 (バナナ) アルナヨーグルト	バターロール 洋風だし巻き卵 切りとベーコンのトマトスープ アルナヨーグルト	たまごサラダパン かにボールスープ ほうれん草としめじサラダ アルナヨーグルト
昼	ハヤシライス きゃべつのサラダ パイナップル・バナナ	米飯 鮭の塩焼き 揚げと人参の煮物 白菜と大根葉の梅和え みそ汁 (ポテト・わかめ)	米飯 豚肉と野菜ごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 かきたま汁 洋なし缶・みかん缶	稲荷寿司 あんかけにゅう麺 里芋と豚肉の酒麴煮 青梗菜と人参の和え物	お好み焼き 大豆煮 ブロッコリーの塩いも炒め 味噌汁 (にら・もやし)	米飯 クリームシチュー しろなとツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ	米飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮物 みそ汁 (あさり・青梗菜) 高菜炒め
3時	ジュース	飲むヨーグルト	マドレーヌ	乳酸飲料	ミルク	お楽しみゼリー	ヤクルト400
夕	米飯 鯛の山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじの炒め物 豚汁	茶飯 おでん きゃべつとあさりの炒め物 マカロニサラダ	米飯 かわいいのみそ煮 金平ごぼう もやしとかぼちゃと人参の和え物 清汁 (もずく・花麴)	米飯 鶏チリ きゃべつと平天の炒め物 みそ汁 (大根葉・揚げ) 果物 (マンゴー)	米飯 あじの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め 胡瓜と錦糸卵の甘酢和え みそ汁 (豆腐)	米飯 ホキの揚げ浸し 切干大根の煮物 竹輪とキャベツの豆乳和え みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	米飯 牛肉の野菜炒め えび焼売 南瓜と枝豆のサラダ みそ汁 (えのき・椎茸)



【ご利用者様】 献立と違う食事について
材料調達が間に合わない時や作成時にはなかった食
材が市場に出回った時など変更理由は様々。美味し
く召し上がって戴くことを最優先に！！

柿生アルナ園

[週間献立表]

2021年1月25日 ~ 2021年1月31日

	1月25日 (月曜日)	1月26日 (火曜日)	1月27日 (水曜日)	1月28日 (木曜日)	1月29日 (金曜日)	1月30日 (土曜日)	1月31日 (日曜日)
朝	食パン いんげんとうりな-のソテー 人参ポタージュ アルナヨーグルト	ぶどうパン スクランブルエッグ 白菜とベーコンスープ アルナヨーグルト	テーブルロール うまい菜のごま和え 豆と鶏肉の加-スープ アルナヨーグルト	柚子蒸しパン 青梗菜とうりな-のソテー アスパラとコーサダ アルナヨーグルト	食パン 大根とニラのサラダ 豆と豚肉のスープ アルナヨーグルト	バターロール ほうれん草の練りごま和え セロリとベーコン豆乳スープ アルナヨーグルト	抹茶パン プレーンオムレツ ひじきと豆のサラダ アルナヨーグルト
昼	米飯 プレーンコロッケ ひじきと干びょうの煮付 味噌汁 (小松菜・揚げ) ヨーグルト	ゆかりごはん さわらの若狭焼き さつま芋と鶏の煮物 きゅうりと加林の土佐酢和え みそ汁 (キャベツ・にら)	米飯 鶏肉のマリネ-焼き 煮浸し (きゃべつ・椎茸) ポテトサラダ おくら味噌汁	ちらし寿司 ごぼうと豚肉の味噌煮 キャベツとしめじの和え物 清汁 (ほうれん草・葱)	ビーフカレー もやしといんげんのサラダ 果物 (マンゴー)	米飯 鮭の袖庵焼き 山芋の鶏そぼろ煮 たまご豆腐 けの汁【青森県】	米飯 鶏肉のトマト煮込み ふかしじゃがいも キャベツパプリカサラダ 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ)
3時	ミルクコーヒー	飲むヨーグルト	りんごタルト	ミルク	ジュース	酒まんじゅう	ヤクルト400
夕	米飯 白身魚のソテー しろなと鶏肉の煮浸し 豆腐の味噌ダシかけ 清汁 (筍・人参)	米飯 豚肉ともやしのオムレツ炒め 黒豆がんもの煮物 ブロッコリー-としめじのサラダ 中華風スープ	米飯 豆乳鍋 れんこんと豚肉の金平 洋なし缶・パイン缶	米飯 ハンバーグ和風ソース 筍と鶏肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁 (大根・大根葉)	米飯 白身魚のグリル 莖若布とあげの炒め煮 ブロッコリーの梅和え みそ汁 (うまい菜・椎茸)	米飯 豚肉の生姜煮 れんこんの炒め生酢 赤だし (里芋・あさり) ミルク寒天	米飯 赤魚の田楽味噌 切干大根と豚肉の煮物 うまい菜と加林の和え 清汁 (ねぎ・わかめ)



【ご利用者様】

28日はお不動様・だるま市です。
関東一円の『納めの不動』と言われています。
お不動様は、火の神様です。火の用心！！