

柿生アルナ園

[週間献立表]



2021年12月27日 ~ 2022年1月2日

	12月27日 (月曜日)	12月28日 (火曜日)	12月29日 (水曜日)	12月30日 (木曜日)	12月31日 (金曜日)	1月1日 (土曜日)	1月2日 (日曜日)
朝						ジャンボプリン	チョコパン サラダ スープ 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・しいたけ)	宝船ちらし寿司 ゼリー 清汁
3時						干支まんじゅう	ヤクルト
夕						御飯 盛り合わせ 味噌汁 (あさり・白菜)	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)



《2022年1月1日 お品書き》

【盛り合わせ】

- ・柚子生酢
- ・かぼちやの煮物
- ・ほうれん草の白ごま和え
- ・紅白蒲鉾
- ・棒だら煮

【おせち料理】

- ・有頭海老の旨煮
- ・合鴨スモーク
- ・はたて煮
- ・数の子 ・寿高野の煮物
- ・伊達巻き ・絵馬蒲鉾
- ・花三色 ・カニカマ
- ・お煮しめ(六角里芋煮 ・昆布巻き)
- ・黒豆煮 ・若桃の甘露煮
- ・栗きんとん

柿生アルナ園

[週間献立表]



2022年1月3日 ~ 2022年1月9日

	1月3日 (月曜日)	1月4日 (火曜日)	1月5日 (水曜日)	1月6日 (木曜日)	1月7日 (金曜日)	1月8日 (土曜日)	1月9日 (日曜日)
朝	クリームパン サラダ スープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン 切干大根と豆のマヨサラダ セロリとベーコンのスープ アルナヨーグルト	テーブルロール スクランブルエッグ(カチャアソース) じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン ポロニアソーセージ 白菜と平天の香味和え アルナヨーグルト	食パン 磯巻き卵 いんげんのピーナッツ和え アルナヨーグルト	バターロール たこつみれの煮物 クラムチャウダー アルナヨーグルト	こしあんぱん チキンナゲット(トマトソース) ほうれん草としめじのピリ辛和え アルナヨーグルト
昼	開運うな重 ゼリー 清汁	御飯 豚肉のバター醤油炒め 松風焼き キャベツの梅和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ピピンバ 白菜と小えびの煮物 中華スープ(ザーサイ・人参) 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 さんまの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め うまい菜としめじのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	七福神天丼 ゼリー 赤出汁	御飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め やっこ(醤油) 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 一口がんもの煮物 大根と加工のバナナ(ト)シラガ 味噌汁(人参・白ねぎ)麦白味噌仕立て
3時	お菓子	手作り柿ミックスゼリー	飲みもの	飲みもの	ゼリー	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)いりこ風味	御飯 鶏のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなと人参の和え物 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大豆とちくわの煮物 味噌汁(とろろ・おつゆ麴) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	七草粥 豚肉のブルギ風/えびシューマイ さつまいもの煮物 キャベツとツナのバジルシラガ 味噌汁(しいたけ・なめこ)いりこ風味	御飯 あじの山椒煮 ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲティーサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう)	御飯 肉じゃが(豚肉) カリフラワーとアスパラのソテー 味噌汁(キャベツ・大根葉) 洋なし缶のオレンジジュレ

1月11日(火) 昼食
『煮合い』
[茨城県郷土料理]



煮合いは茨城県水戸市の東部に位置する下市地方の郷土料理です。名前の由来は「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。お祝いの席には欠かせない料理で、日持ちをさせるために酢を使うことが特徴的です。さっぱりとした味わいの煮合いをぜひご賞味ください。

柿生アルナ園

[週間献立表]



2022年1月10日 ~ 2022年1月16日

	1月10日 (月曜日)	1月11日 (火曜日)	1月12日 (水曜日)	1月13日 (木曜日)	1月14日 (金曜日)	1月15日 (土曜日)	1月16日 (日曜日)
朝	食パン ミートオムレツ 里芋とベーコンのトマトスープ アルナヨーグルト	コッペパンキャラメル もやしとアスパラの塩麹ドレッシング 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 シイラのマスタード焼き 白菜と大根葉のピーナッツ和え アルナヨーグルト	チョコクリームパン だし巻き卵 しろなと豚肉のスープ アルナヨーグルト	食パン 大豆ミートハンバーグ (野菜ソース) かぼちゃのポタージュスープ アルナヨーグルト	バターロール キャベツとベーコンのポトフ アルナヨーグルト りんご	蒸しパン 千草焼き 白菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト
昼	御飯 さわらの西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 とんかつ(おろしあん) 煮合い[茨城県郷土料理] 赤だし(白菜・人参) マンゴー缶	海鮮焼きそば 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンの和サラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	赤飯 天ぷら もずく酢 赤出汁	御飯 さばの味噌煮 白菜と豚肉のトロみ炒め すまし汁(ソーメン) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	赤飯 ホッケの塩焼き 里芋と平天の煮物 ほうれん草となめこの白和え 味噌汁(あさり・白菜)白味噌仕立て	御飯 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 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
3時	飲みもの	お菓子	飲みもの	飲みもの	手作りミルクプリン(マジックソース)	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) パイン缶	御飯 ホッケの塩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとしめじの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草とちくわの練りごま和え ミルクスープ (セロリ・ささみ)	かゆ 鶏の豆鼓蒸 うまい菜のじゃこ炒め 味噌汁(大根・大根葉) 昆布佃煮	御飯 鶏肉のくわ焼き ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーの塩レモンドレッシング 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 豚大根 豆腐の味噌ダレかけ マカロニサラダ かつお練り梅	御飯 白身魚の香草ハンバーグ粉焼き(おろしソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)

1月14日(金)朝食
『大豆ミートハンバーグ』
(野菜ソース)



1月15日(土)昼食
『小正月』

※写真はイメージです



大豆ミートはお肉を一切使用しない植物性の食材として注目されています。タンパク質や食物繊維が多く含まれ、整腸作用の効果もあるそうです。今回は大豆ミートを使用したハンバーグが新商品として登場します。トマトベースの野菜ソースと合わせてお召し上がり下さい。

小正月は元旦を大正月というのに対して読んだ名前でも、忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。小正月には小豆を食べる習慣があるそうです。小豆の朱色には邪気を払う力があると言われており、小豆を食べることで1年の無病息災を願ったそうです。

柿生アルナ園

[週間献立表]



2022年1月17日 ~ 2022年1月23日

	1月17日 (月曜日)	1月18日 (火曜日)	1月19日 (水曜日)	1月20日 (木曜日)	1月21日 (金曜日)	1月22日 (土曜日)	1月23日 (日曜日)
朝	食パン オレンジチキン チゲン菜とベーコンの加熱スープ アルナヨーグルト	チキングラタンパン もやしとウインナーのソテー ブロッコリーのおからサラダ アルナヨーグルト	テーブルロール プレーンオムレツ(トマトソース) キャベツと鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	ミルクパン 小松菜とベーコンのソテー ひじきとれんこんのマヨサラダ アルナヨーグルト	食パン 白菜とウインナーのポトフ アルナヨーグルト 手作りバナナ風味ゼリー	バターロール 洋風だし巻き卵 里芋とベーコンのスープ アルナヨーグルト	たまごサラダパン かみつみれの煮物 ほうれん草のミルク和え アルナヨーグルト
昼	ハヤシライス キャベツとツナのソテー 抹茶ゼリー(洋なし缶添え)	御飯 さけの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め かにシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	あんかけにゆうめん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしといんげんの和え物	お好み焼き(豚肉) 大豆煮 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁(もやし・ニラ)	御飯 クリームシチュー しろなと豚肉のソテー フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(とろろ・花麩) きざみ高菜
3時	飲みもの	お菓子	飲みもの	飲みもの	ゼリー	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう)	御飯 おでん うまい菜と豚肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐	御飯 かわいいの味噌粕煮 金平ごぼう アスパラとちくわの味噌味噌汁(大根葉・あさり)いりこ風味 すまし汁(豆腐)	御飯 鶏チリ キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(大根葉・あさり)いりこ風味 オレンジ	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーとコーンの香味だし和え 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツとちくわの塩麹だし味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ)



柿生アルナ園

[週間献立表]



2022年1月24日 ~ 2022年1月30日

	1月24日 (月曜日)	1月25日 (火曜日)	1月26日 (水曜日)	1月27日 (木曜日)	1月28日 (金曜日)	1月29日 (土曜日)	1月30日 (日曜日)
朝	食パン 照り焼き風肉団子 人参とパプリカ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 スクランブルエッグ(キャブソース) 白菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	テーブルロール うまい菜の洋風お浸し 豆とベーコンのトマトスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン かりかりとりのソテー アスパラとたまごの白ごま和え アルナヨーグルト	食パン 大根とニラの香味ドレサラダ 豆と豚肉のスープ アルナヨーグルト	バターロール ほうれん草とベーコンのソテー セロリと鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	抹茶パン だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ アルナヨーグルト
昼	御飯 ブレンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(もやし・大根葉)いりこ風味 ヨーグルト	ちらし寿司 さつまいもと鶏肉の煮物 チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	衣笠丼 [京都府郷土料理] ごぼうと豚肉の煮物 キャベツとパプリカのりんごドレッシング 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ポークカレー もやしとツナの和風ドレ和え マンゴー缶	御飯 さわらの柚庵焼き 大豆とちくわの煮物 玉子豆腐 味噌汁(大根・人参)	御飯 鶏肉のトマト煮込み もやしと焼き豚の炒め物 キャベツのピーナッツドレッシング 味噌汁(牛乳・玉ねぎ・大根葉)
3時	飲みもの	お菓子	飲みもの	飲みもの	手作りほうじ茶(抹茶・リンゴ・クリーム)	ヤクルト	ヤクルト
夕	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツと油揚げの塩パン和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 豚肉ともやしのオイスター炒め やっこ(だし醤油) ブロッコリーのバジルドレッシング 中華スープ(ザーサイ・セロリ)	御飯 豆乳鍋 れんこんと豚肉の金平 手作りアセロラゼリー	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 白身魚のソテー(レモンソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 赤だし(里芋・あさり) ミルク寒天(いちごソース)	御飯 黒豆がんと炊き合せ 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの梅和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)

1月27日(木) 昼食
『衣笠丼』
[京都府郷土料理]



京都の郷土料理である衣笠丼は、油揚げとねぎを卵でとじにしたものをご飯に乗せた丼ぶりです。京都には衣笠山という山があり、雪景色の衣笠山に似ているからこの名が付いたそうです。シンプルな丼ぶりですが、出汁の旨味とふんわり卵が病みつきになります。