

柿生アルナ園

[週間献立表]



令和4年5月30日 ~ 令和4年6月5日

	5月30日 (月曜日)	5月31日 (火曜日)	6月1日 (水曜日)	6月2日 (木曜日)	6月3日 (金曜日)	6月4日 (土曜日)	6月5日 (日曜日)	
朝			黒糖ロール 海鮮豆腐ステーキ ごぼうと鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン 大根とアガりのりんごドレッシング 白菜とウインナーのスープ アルナヨーグルト	食パン だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え アルナヨーグルト	ミルクツイスト 大根と大根葉の塩ごま和え 豚肉と小松菜のスープ アルナヨーグルト	こしあんぱん ポテトミンチ巻き 白菜の塩レモンドレサラダ アルナヨーグルト	
昼			御飯 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め おくらのおろし和え 味噌汁(しめじ・油揚げ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻麩)	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレッシング 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(里芋・ごぼう) 洋なし缶のはちみつジュレ	
3時				のみもの	のみもの	ゼリー	ヤクルト400	ヤクルト400
夕					御飯 メンチカツ(マスタード・外タマネギ) 高野豆腐のサイコロ煮 コンソメスープ(小松菜・コーン) マンゴー缶	御飯 さわらの香味焼き 筍と豚肉の煮物 キャベツとコーンの塩ポン和え 赤だし(豆腐)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根葉・平天) 白菜のあっさり漬け	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとウインナーの炒め物 加アワケとちくわの香味ドレッシング 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)

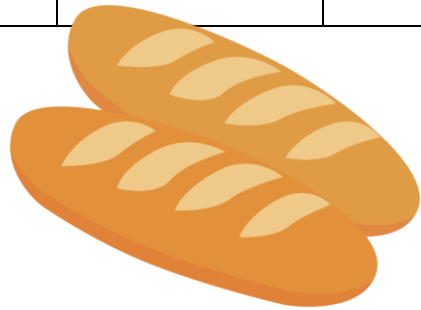


柿生アルナ園

[週間献立表]

令和4年6月6日 ~ 令和4年6月12日

	6月6日 (月曜日)	6月7日 (火曜日)	6月8日 (水曜日)	6月9日 (木曜日)	6月10日 (金曜日)	6月11日 (土曜日)	6月12日 (日曜日)
朝	食パン プレーンオムレツ(卵アレルギー) アロココリとパエリアのおからサラダ アルナヨーグルト	蒸しパン チキンナゲット(野菜ソース) カリフラワーと豚肉のスープ アルナヨーグルト	黒糖ロール キャベツとウィンナーのソテー コーンポタージュスープ アルナヨーグルト	チキングラタンパン ほうれん草のオムレツ カブとインゲンのごまドレッシング アルナヨーグルト	食パン たこつみれの煮物 キャベツとベーコンの豆乳スープ アルナヨーグルト	パーム 磯巻き卵 鶏肉と豆のトマトスープ アルナヨーグルト	抹茶リング ハムチーズピカタ ブロッコリーのピーナッツ和え アルナヨーグルト
昼	御飯 牛皿 いかふくさ焼き キャベツとちくわのピカタ 味噌汁(大根葉・あさり)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・かまぼこいりこ風味)	野菜かき揚げそば ごぼうと鶏肉の炒り煮 小松菜の豆乳和え	御飯 さばの塩焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	鶏そぼろと卵の二色丼 白菜といかの塩煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 冷やし冬瓜 味噌汁(チンゲン菜・あさりいりこ風味) マンゴー缶
3時	のみもの	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	のみもの	のみもの	ゼリー	ヤクルト400	ヤクルト400
夕	御飯 あじの若狭焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉のソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの大葉ドレッシング 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃの含め煮 アロココリとコーンのりんごドレッシング和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 さわらの煮付け なすの味噌炒め 胡瓜とかまぼこの甘酢和え とろろ汁	御飯 豚大根 キャベツとツナのソテー 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 インゲンと平天のミルク和え 味噌汁(人参・しめじ)



柿生アルナ園

[週間献立表]

令和4年6月13日 ~ 令和4年6月19日

	6月13日 (月曜日)	6月14日 (火曜日)	6月15日 (水曜日)	6月16日 (木曜日)	6月17日 (金曜日)	6月18日 (土曜日)	6月19日 (日曜日)
朝	食パン 鶏つみれ じゃがいもとウイナのスープ アルナヨーグルト	パーム おさかなと野菜のステーキ キャベツの和風ドレサラダ アルナヨーグルト	黒糖ロール でんぷ入りだし巻き卵 アスパラとユウの塩麹ドレサラダ アルナヨーグルト	クリームツイスト 照り焼き風肉団子 ウインナーとセロリのスープ アルナヨーグルト	食パン ミートオムレツ 大根と大根葉のピザナッパドレサラダ アルナヨーグルト	あんドーナツ クラムチャウダー アルナヨーグルト	いちごジャムパン ポロニアソーセージ 鶏肉とアスパラのスープ アルナヨーグルト
昼	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ ブロッコリーとかまぼこのパスタサラダ	ひつまぶし フルーツ 清汁 誕生会・供養の日	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	醤油ラーメン キャベツとツナの炒め物 いんげんと玉ねぎの和サラダ	アルナカレー フルーツ スープ	赤飯 黄金カレイの煮つけ なすの揚げ浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(パイン缶・白桃缶)
3時	のみもの	ファンシーケーキ	のみもの	のみもの	ゼリー	ヤクルト400	ヤクルト400
夕	御飯 豚肉の生姜炒め えびシューマイ カワラとアスパラの味噌ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 白身魚のソテー(ニガツリ入) 一口がんと煮物 うまい菜とえのきのお浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 鶏のやわらか煮 ほうれん草とツナのソテー 味噌汁(じゃがいも・もやし) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 メバルの照り煮 豚肉とパプリカの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 肉じゃが(牛肉) れんこんとちくわの炒め生酢 やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 白花豆と豚肉の中華炒め すまし汁(筍・わかめ) 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え のり佃煮

6月13日(月)昼食
『あじさい寿司』



梅雨の季節になるとあじさいがきれいに咲き始めます。あじさい寿司は長い間ご好評いただいているメニューで、今年も登場します。しば漬けの食感や味付けのアクセントも加わり、見た目だけでなく食感や風味も楽しんでいただけます。季節を感じながらぜひご賞味下さい。

柿生アルナ園

[週間献立表]

令和4年6月20日 ~ 令和4年6月26日

	6月20日 (月曜日)	6月21日 (火曜日)	6月22日 (水曜日)	6月23日 (木曜日)	6月24日 (金曜日)	6月25日 (土曜日)	6月26日 (日曜日)
朝	食パン アスパラとウィンナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン カニカマ入りだし巻き卵 白菜と豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	黒糖ロール 大豆ミートパスタ (野菜ソース) かぼちゃとウィンナーのポトフ アルナヨーグルト	チョコゼブラ ブロッコリーと油揚げのピザ和え キャベツとパスタのトマトスープ アルナヨーグルト	食パン チキンピカタ ほうれん草の豆乳和え アルナヨーグルト	抹茶リング 洋風だし巻き卵 鶏肉と豆のスープ アルナヨーグルト	たまごサラダパン かにつみれの煮物 白菜と大根葉のミルク和え アルナヨーグルト
昼	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 卵の花 ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 ホキのグリル(和風あん) 大豆煮 赤だし(じゃがいも・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうと平天の煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) うまい菜と鶏肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(絹揚げ・人参)麦白味噌仕立て	ポークカレー キャベツとツナの香味ドレッシング すいか	御飯 牛皿 大根とちりめんの炒め物 きゅうりの昆布和え	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げとしいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(白ねぎ・人参)
3時	のみもの	手作りほうじ茶アメリ(赤いアップクリーム添え)	のみもの	のみもの	ゼリー	ヤクルト400	ヤクルト400
夕	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 豚肉ともやしのオムレツ炒め たこふくさ焼き さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 さんまの生姜煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜とちくわのゆかり和え 味噌かきたま汁	御飯 黄金カレイの山椒煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	御飯 白身魚の揚げ浸し ブロッコリーとベーコンのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根と油揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)

6月20日(月) 昼食
『チキン南蛮』
[宮崎県郷土料理]

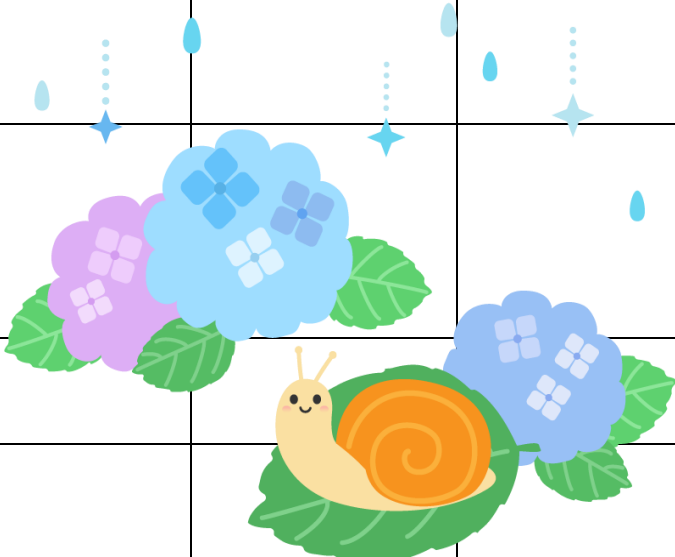


チキン南蛮は、揚げた鶏肉を南蛮酢に漬け、タルタルソースをかけたもので、宮崎県の郷土料理です。発祥の地は宮崎県ですが、今では各地域でも見かけるようになり、全国的に食されています。甘酸っぱい南蛮タレでご飯が進みます。ぜひお楽しみに。

柿生アルナ園

[週間献立表]

令和4年6月27日 ~ 令和4年7月3日

	6月27日 (月曜日)	6月28日 (火曜日)	6月29日 (水曜日)	6月30日 (木曜日)	7月1日 (金曜日)	7月2日 (土曜日)	7月3日 (日曜日)
朝	食パン スクランブルエッグ <small>(ウチヤブアール)</small> キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン うまい菜とウインナーのソテー アスパラのバジルドレサラダ アルナヨーグルト	黒糖ロール しろなの洋風お浸し 白菜とベーコンの豆乳スープ アルナヨーグルト	みかんジャムパン だし巻き卵 カリフラワーと鶏肉のスープ アルナヨーグルト			
昼	御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ	ちらし寿司 里芋と豚肉の味噌煮 ブロッコリーと平天の和え物 すまし汁(キャベツ・大根葉)	御飯 豚肉のごま醤油炒め/ミニオムレツ 大豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き <small>(和風パターソース)</small> れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ)			
3時	のみもの	レモンかすてら	のみもの	のみもの			
夕	御飯 さばの鳴門煮 金平ごぼう とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大根とちくわの煮物 味噌汁(なす) 高菜炒め	御飯 銀ひらすのソテー <small>(コツマリソース)</small> もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイナップル・黄桃缶)			

6月30日(木) おやつ
『手作りわらび餅』



6月30日は、夏越の祓(夏越しのはらえ)とよばれる神事が各地の神社で行われる日です。無病息災を祈願しながら大きな茅の輪をくぐります。小豆の赤い色が邪気を祓うとされ、京都を中心にこの日に食べる習慣があります。アルナ園の夏越の祓はわらび餅に小倉あんをトッピングしました。