



R6年4月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)
朝	食パン、ジャム ほうれん草のオムレツ 白菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン キャベツとベーコンのソテー じゃがいもの豆乳スープ アルナヨーグルト	ミニクリームパン 玉子焼き もやしと平天のごまドレサラダ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン ポテトミンチ巻き クラムチャウダー アルナヨーグルト	食パン、ジャム 千草焼き キャベツとベーコンのスープ アルナヨーグルト	酵母パン いんげんとウインナーのソテー 大根とちくわの白ごま和え アルナヨーグルト	蒸しパン ハムチーズピカタ ほうれん草と鶏肉のスープ アルナヨーグルト
昼	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と平天の煮物 コンソメスープ フルーツ(洋なし・黄桃)	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 一口がんもの煮物 白菜とちくわの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 あじの香味焼き 大豆煮 大根とハムの大葉ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	桜のちらし寿司 絹揚げと豚肉の煮物 菜の花となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・大根)	御飯 さわらの梅味噌ダレがけ しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天の和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのからし和え 味噌汁(しろな・人参)	御飯 ホキの香草パン粉焼き 絹揚げと昆布の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)
おやつ	のみもの	プリン	のみもの	のみもの	ゼリー	クロレラ飲料	ヤクルト400w
夜	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしとニラの炒め物 チンゲン菜のピリ辛和え 赤だし(キャベツ・ごぼう)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) すまし汁(玉ねぎ・しろな) フルーツ(オレンジ)	御飯 れんこんまんじゅう 豚肉の塩ダレ炒め 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) しば漬け	御飯 鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう 味噌かきたま汁 洋なしのはちみつジュレ	御飯 豚肉のごま醤油炒め 鶏つみれ さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(もやし・白ねぎ)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) 白菜のピーナツ和え 味噌汁(大根・しいたけ)

4月5日(金)昼食

『さわらの梅味噌ダレがけ』



＼ 4月5日は 今が旬！ さわらの梅味噌ダレがけ ／

鯖は春を告げる魚と言われていますが、春を旬とするのは主に瀬戸内海での鯖だそうです。

細長い体の特徴から「狭腹(サ・ハラ)」と名付けられたという説もあるそうです。



今回のメニューはマイルドな酸味がアクセントの梅味噌がけです。ぜひお試しください。



R6年4月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝	 食パン、ジャム 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) ごぼうと豚肉のポトフ アルナヨーグルト	桜あんパン 照り焼き風肉団子 アスパラとパプリカのサラダ アルナヨーグルト	ミニチョコクリームパン 5品目具材の玉子焼き しろなとウインナーのカレースープ アルナヨーグルト	みかんジャムパン ポロニアソーセージ かぼちゃのポタージュースープ アルナヨーグルト	食パン、ジャム 玉子焼き 白菜とベーコンのスープ アルナヨーグルト	酵母パン チキンナゲット(トマトソース) キャベツのりんごドレサラダ アルナヨーグルト	ミルクツイスト プレーンオムレツ 小松菜とウインナーの豆乳スープ アルナヨーグルト
昼	御飯 さんまの生姜煮 白菜といかのとろみ炒め はすのさんばい[山口県郷土料理] 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 豚肉の野菜炒め 黒豆がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	筍御飯 さばの塩焼き キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) マンゴー	あさりの卵とじ丼 ひじき大豆 豚汁(豚肉・大根・しいたけ) 胡瓜の浅漬け風	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉と白菜のすき煮 千草焼き 菜の花の和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の香味焼き 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・人参)
おやつ	のみもの	ふんわりロールケーキ(黒糖)	のみもの	のみもの	はちみつレモンゼリー	クロレラ飲料	ヤクルト400w
夜	御飯 オレンジチキン 絹揚げと人参の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスーサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	御飯 かれのい山椒煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 大根と小えびの炒め物 白菜の洋風お浸し 味噌汁(豆腐)	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) 山芋とちくわの煮物 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(小松菜・もやし)	御飯 牛肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(えのき・キャベツ) フルーツ(パイン・白桃)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 白身魚の竜田揚げ カリフラワーとベーコンのソテー さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)

4月8日(月)昼食
『はすのさんばい』
[山口県郷土料理]



4月8日は 山口県郷土料理 はすのさんばい

はすのさんばいは山口県岩国市の郷土料理で、野菜などを合わせ酢と和えたものです。名前の由来は、「三杯酢」からきた説と、「田の神様」をさんばいと呼んでいたことが関係していると言われています。さっぱりと食べられてとっても美味しいです♪





R6年4月献立表



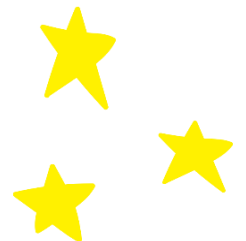
作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
朝	食パン、ジャム チキンピカタ 白菜と豚肉のカレースープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン 野菜ミンチ巻き 里芋とベーコンのスープ アルナヨーグルト	ミニあんぱん 豆とひじきのマヨサラダ キャベツとウインナーのトマトスープ アルナヨーグルト	蒸しパン スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根とニラの和風ドレサラダ アルナヨーグルト	食パン クリームチキン ブロッコリーと豚肉のスープ アルナヨーグルト	チョコパン いんげん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	あんぱん 磯巻き卵 鶏肉とアスパラのスープ アルナヨーグルト
昼	ねぎとろ丼 じゃがいもの鶏そぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 黄桃のピーチジュレ	ご飯 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 菜の花胡麻和え 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 白菜と豚肉の塩だし炒め アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツの洋風お浸し とろろ汁	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 うまい菜の麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 さばの味噌煮 コールスローサラダ すまし汁(豆腐) 高菜炒め
おやつ	のみもの	桜のしぐれ	のみもの	のみもの	ゼリー	クロレラ飲料	ヤクルト400w
夜	御飯 豚肉のバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草の塩ホンと和え 味噌汁(ソーメン)	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 カツとじ れんこんと昆布の煮物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 シロネタラの香草パン粉焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(梅ダレ) 白菜となめこの和え物 赤だし(ほうれん草・人参)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 ハンバーグ 大豆と鶏肉のトマト煮 味噌汁(人参・わかめ) マンゴー



＼ 毎月15日は 供養の日・お誕生日会 ／

毎月15日前後は亡くなられた方の供養と皆様のお誕生日会を行っています！
柿生アルナ園オリジナルの誕生日カードをプレゼントし職員も一緒に
楽しみ、お祝いさせて頂いてます♪






R6年4月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
朝	食パン、ジャム 擬製豆腐(そぼろあん) ウインナーとほうれん草のホット アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン ミートオムレツ しろなの白ごま和え アルナヨーグルト	ミニピーナツクリームパン かも団子 いんげんとパプリカのスローサラダ アルナヨーグルト	抹茶リング いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと豚肉のカレースープ アルナヨーグルト	食パン、ジャム 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと鶏肉のトマトスープ アルナヨーグルト	カスタードクリームパン でんぶ入りだし巻き卵 もやしとしいたけ塩ごま和え アルナヨーグルト	たまごサラダパン キャベツとコーンのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ アルナヨーグルト
昼	ハヤシライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ フルーツ 	わかめうどん ごぼうと鶏肉の炒り煮 ポテトサラダ	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜の塩レモンサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 いわしの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ビビンバ かにシューマイ キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 さけの南部焼き 大豆煮 白菜とかまぼこわさび和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ)
おやつ	のみもの	手あんシュー(こしあん)	のみもの	のみもの	ゼリー	クロレラ飲料	ヤクルト400w
夜	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) ひじきとかんぴょうの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き キャベツとツナのマリネ 味噌汁(大根葉・ちくわ)	御飯 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 コロケ(中濃ソース) キャベツとベーコンのソテー 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 洋なしのオレンジジュレ	御飯 白身魚の煮付け 豚肉の和風炒め 味噌かきたま汁 かつおねり梅	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 タンドリーチキン 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(チンゲン菜・筍)

毎週土曜日夕食
『カレー』



毎週土曜は アルナ園特製カレー

毎週土曜日の夕食は、アルナ園特製の野菜たっぷりカレーです♪
コクがあり、とっても美味しいです！
お楽しみに♪





R6年4月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)				
朝	昭和の日 食パン、ジャム もやしとウインナーのソテー グリーンピースのポタージュスープ アルナヨーグルト	クリームパン レモンチキン 大根とパプリカの和風ドレサラダ アルナヨーグルト									
昼	御飯 回鍋肉 三色稲荷の煮物 胡瓜の甘酢和え 中華スープ(玉ねぎ・ニラ)	御飯 赤魚の焼き浸し 金平ごぼう ブロコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)									
おやつ	のみもの	パウンドケーキ									
夜	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 牛皿 卵ふくさ焼き 菜の花の塩ポン和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)									

卯月



春爛漫の時期を迎え、穏やかな気候に心が和みます♪
 今年もアルナ園の桜は満開に咲き誇り、とっても綺麗でした♪
 早いものでもう4月も終盤です！
 朝晩は気温差が激しい時期ですので体調管理には注意しましょう！

