

# R6年5月献立表

作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

みどりの日

こどもの日

|     | 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   |           |           | テーブルロール<br>玉子焼き<br>小松菜と豚肉のポトフ<br>アルナヨーグルト                          | みかんジャムパン<br>もやしとしめじの香味サラダ<br>キャベツとベーコンのスープ<br>アルナヨーグルト   | 食パン<br>えびそぼろ入りだし巻き卵<br>クラムチャウダー<br>アルナヨーグルト          | バターロール<br>スパゲティーサラダ<br>大根と鶏肉のカレースープ<br>アルナヨーグルト                | ヨーグルト蒸しパン<br>鶏つみれの煮物<br>白菜と平天の香味和え<br>アルナヨーグルト    |
| 昼   |           |           | 御飯<br>ハンバーグ(ドミソース)<br>白菜と平天の煮物<br>ほうれん草の豆乳和え<br>味噌汁(油揚げ・あさり)       | 御飯<br>鶏肉の塩焼き<br>[和歌山県郷土料理]すろっぽ<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・しろな) | 御飯<br>さばの西京焼き<br>れんこんと牛肉の金平<br>もずく酢<br>すまし汁(ソーメン・花麩) | 御飯<br>鶏肉の豆鼓蒸し<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>ブロッコリーの練りごま和え<br>味噌汁(白菜・もやし) | オムライス(野菜ソース)<br>エビフライ<br>コンソメスープ<br>手作りメロンゼリー     |
| おやつ |           |           | のみもの   | のみもの   | ゼリー  | クロレラ   | ヤクルト400W  |
| 夜   |           |           | 御飯<br>ホキの唐揚げ(和風あん)<br>ひじきと鶏肉の炒め煮<br>カリフラワーとアスパラのサラダ<br>味噌汁(大根・大根葉) | 御飯<br>あじの照り煮<br>小松菜と鶏肉の炒め物<br>豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)<br>マンゴー      | 御飯<br>八宝菜<br>冬瓜の炒め煮<br>味噌汁(油揚げ・大根葉)<br>杏仁豆腐(いちごソース)  | アルナカレー<br>温泉卵<br>フルーツ  | 御飯<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>いかふくさ焼き<br>大根と大根葉の麦味噌和え<br>のり佃煮 |

憲法記念日



5月5日(日)昼食  
『端午の節句』



## 5月5日は 端午の節句 おいしいランチセット

端午の節句は、春から夏への季節の変わり目の事で、昔は節句には邪気を祓い健康を祈願する行事が行われていました。  
アルナ園の端午の節句メニューは子どもから大人まで大好きなメニューを揃えました。  
お楽しみに♪



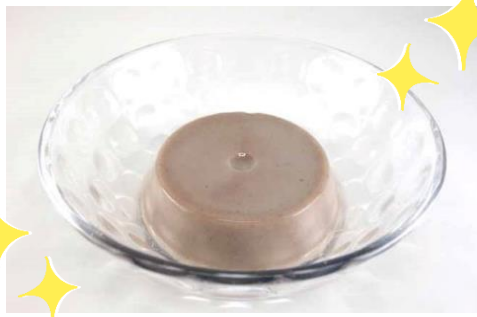
# R6年5月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

|     | 5月6日 (月)   | 5月7日 (火)   | 5月8日 (水)   | 5月9日 (木)   | 5月10日 (金)  | 5月11日 (土)  | 5月12日 (日)   |
|-----|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝   | <b>振替休日</b><br>食パン<br>磯巻き卵<br>うまい菜と豚肉のトマトスープ<br>アルナヨーグルト       | コーヒークリームパン<br>カリフラワーといんげんのサラダ<br>チンゲン菜とウインナーのスープ<br>アルナヨーグルト         | テーブルロール<br>ボロニアソーセージ<br>アルナヨーグルト   | ミルクパン<br>ハムチーズピカタ<br>コーンポタージュスープ<br>アルナヨーグルト                   | 食パン<br>照り焼き風肉団子<br>白菜とベーコンのスープ<br>アルナヨーグルト               | バターロール<br>プレーンオムレツ<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>アルナヨーグルト             | 抹茶パン<br>ポテトミンチ巻き<br>ほうれん草の豆乳スープ<br>アルナヨーグルト             |
| 昼   | 御飯<br>牛肉ともやしのオイスター炒め<br>一口がんもの煮物<br>キャベツとなめこのお浸し<br>味噌汁(とろろ昆布) | きつねそば<br>ごぼうと豚肉の利休煮<br>白菜と人参のピーナツ和え                                  | アルナカレー<br>温泉卵<br>フルーツ<br> | 御飯<br>シロガネダラのソテー<br>金時豆煮<br>れんこんの黒ごまドレサラダ<br>味噌汁(あさり・しいたけ)     | 親子丼<br>筍と豚肉の煮物<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)<br>マンゴー缶                | 御飯<br>豚肉と里芋の煮込み<br>やっこ(梅ダレ)<br>キャベツとちくわの和え物<br>味噌汁(おくら・巻麩) | 赤飯<br>刺身盛り<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>白菜のレモン風味<br>茶碗蒸し(ぎんなん・なると)  |
| おやつ | のみもの   | 手作りプリン<br>(カラメルソース)  | のみもの   | のみもの   | 手作りババロア<br>(ミルク金時風味)                                     | クロレラ   | ヤクルト400W  |
| 夜   | 御飯<br>いわしの山椒煮<br>卵の花<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>味噌汁(白菜・白ねぎ)          | 御飯<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>絹揚げとグリーンピースの煮物<br>大根とツナの香味ドレサラダ<br>味噌汁(えのき・わかめ) | 御飯<br>千草蒸し<br>白菜と鶏肉の煮物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(小松菜・白ねぎ)  | 御飯<br>豚肉の野菜炒め<br>えびシューマイ<br>ブロッコリーの塩レモンドレ和え<br>中華スープ(ザーサイ・わかめ) | 御飯<br>さわらの煮付け<br>しろなと鶏肉の炒め物<br>大根のごま酢和え<br>味噌汁(絹揚げ・キャベツ) | アルナカレー<br>温泉卵<br>フルーツ                                      | 御飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>キャベツとツナの炒め物<br>ミルク寒天(あんずソース)<br>さくら漬け |

5月10日(金)おやつ  
『手作りババロア』  
(ミルク金時風味)




＼ 5月10日は **アルナ園手作りババロア** ／  
 ババロアは、フランス発祥のデザートです。もともとは、ドイツ南部のババリア地方の温かい飲み物であったものを、フランスのアントナ・カレームがお菓子として作り上げました。名前もババリア地方に由来しているそうです。今回の手作りババロアは和のテイストも加え昔懐かしい味に仕上げています♪



# R6年5月献立表

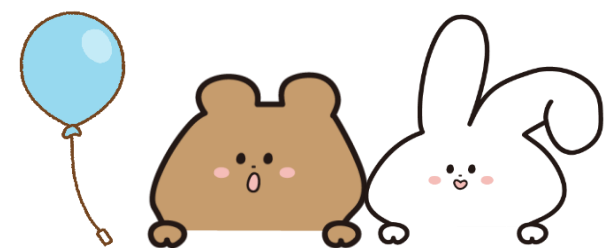
作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

|     | 5月13日 (月)  | 5月14日 (火)   | 5月15日 (水)  | 5月16日 (木)  | 5月17日 (金)   | 5月18日 (土)  | 5月19日 (日)   |
|-----|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝   | 食パン<br>チキンナゲット(野菜ソース)<br>豆とベーコンのスープ<br>アルナヨーグルト              | たまごサラダパン<br>野菜ミンチ巻き<br>ブロッコリーのおからサラダ<br>アルナヨーグルト          | テーブルロール<br>スクランブルエッグ<br>ごぼうと鶏肉のカレースープ<br>アルナヨーグルト                | 蒸しパン<br>大豆ミートハンバーグ<br>いんげんと鶏肉のスープ<br>アルナヨーグルト                | 食パン<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>白菜とウインナーの豆乳スープ<br>アルナヨーグルト  | バターロール<br>小松菜とベーコンのソテー<br>かぼちゃのポタージュスープ<br>アルナヨーグルト          | 黒糖クリームパン<br>ミートオムレツ<br>いんげんのごまドレサラダ<br>アルナヨーグルト           |
| 昼   | そばろと卵の二色丼<br>うまい菜とえのきの炒め物<br>もやしと人参の土佐酢和え<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)    | 御飯<br>とんかつ(おろしあん)<br>ひじきと絹揚げの煮物<br>赤だし(里芋・玉ねぎ)<br>きざみ高菜   | お赤飯<br>お刺身盛り合わせ<br>汁物<br>フルーツ                                    | お好み焼き(豚肉)<br>高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮<br>胡瓜とかまぼこの甘酢和え<br>味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)  |  昼食会 | 御飯<br>さばの味噌煮<br>蓮根と油揚げの炒め生酢<br>白菜といんげんの和え物<br>すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) | 御飯<br>銀ひらすのグリル<br>鶏ごぼう<br>大根と平天の麦味噌和え<br>味噌汁(里芋・白ねぎ)      |
| おやつ | のみもの   | 手作りきなこソフトマフィン   | のみもの   | のみもの   | プチケーキ<br>紅茶   | クロレラ   | ヤクルト400W  |
| 夜   | 御飯<br>黒豆がんもの炊き合わせ<br>白菜といかのとろみ炒め<br>味噌汁(大根・人参)<br>フルーツ(オレンジ) | 御飯<br>あじの香味焼き<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>いんげんと平天のパンパンドレ<br>味噌汁(豆腐) | 御飯<br>クリームチキン<br>じゃがいもとベーコンの煮物<br>チンゲン菜としいたけの和え物<br>味噌汁(もやし・油揚げ) | 御飯<br>白身魚の揚げ物(中華あん)<br>もやしと豚肉の炒め物<br>味噌かきたま汁<br>フルーツ(パイン・黄桃) | 御飯<br>肉じゃが(牛肉)<br>やっこ(大葉味噌ダレ)<br>カリフラワーとコーンのサラダ<br>すまし汁(しめじ・わかめ)                        | アルナカレー<br>温泉卵<br>フルーツ  | 御飯<br>豚肉の生姜炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>もやしとしめじの香味サラダ<br>味噌汁(白菜・油揚げ) |



＼ 毎朝提供！ アルナ園特製ヨーグルト ／

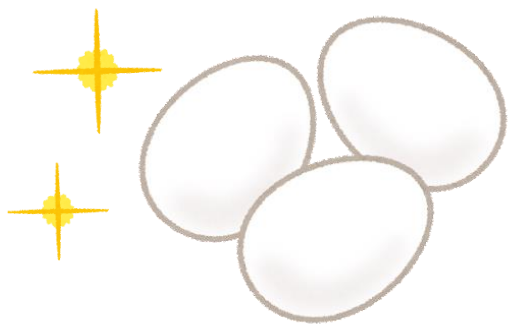
手作り無添加！酸味と甘みがちょうどよくマイルドな味わいでとっても美味しいです♪  
また、嚥下状態に合わせた対応もしています。



# R6年5月献立表

作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

|     | 5月20日 (月)  | 5月21日 (火)   | 5月22日 (水)   | 5月23日 (木)  | 5月24日 (金)   | 5月25日 (土)  | 5月26日 (日)   |
|-----|--|---|---|--|---|--|---|
| 朝   | 食パン<br>かに玉<br>ほうれん草とベーコンのポトフ<br>アルナヨーグルト                     | 紅茶蒸しパン<br>チキンピカタ<br>キャベツとウインナーのスープ<br>アルナヨーグルト              | テーブルロール<br>ほうれん草のオムレツ<br>白菜とニラの麴ナムル和え<br>アルナヨーグルト           | チキングラタンパン<br>アスパラともやしの大葉サラダ<br>白菜と豚肉の豆乳スープ<br>アルナヨーグルト         | 食パン<br>5品目具材の玉子焼き<br>里芋とベーコンのスープ<br>アルナヨーグルト                  | バターロール<br>いかつみれ(コンソメ)<br>鶏肉とほうれん草のトマトスープ<br>アルナヨーグルト | いちごジャムパン<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>しろなとウインナーのスープ<br>アルナヨーグルト                   |
| 昼   | 御飯<br>鶏肉のねぎ焼き<br>ひじきとかんぴょうの煮物<br>手作り味噌きごま豆腐<br>味噌汁(ソーメン・花麴)  | 御飯<br>さわらの照り焼き<br>大根と鶏肉の塩煮<br>おくらのとろろ和え<br>味噌汁(白菜・しめじ)      | 御飯<br>牛肉のピリ辛炒め<br>一口がんもの煮物<br>キャベツとちくわの和え物<br>味噌汁(白ねぎ・しいたけ) | 稲荷寿司<br>あんかけ卵とじうどん<br>はたけ菜と鶏肉の炒め物<br>白桃のピーチジュレ                 | 御飯<br>ホッケの塩焼き<br>高野豆腐と豚肉のサイロ煮<br>小松菜のピーナツ和え<br>味噌汁(キャベツ・かまぼこ) | 御飯<br>おでん<br>金平ごぼう<br>白菜のあっさり漬け                      | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>チンゲン菜と豚肉の炒め物<br>大根といんげんの和え物<br>味噌汁(白菜・油揚げ)           |
| おやつ | のみもの   | 手作りあんシュウ(こしあん)  | ココア   | のみもの   | ゼリー   | クロレラ   | ヤクルト400W  |
| 夜   | 御飯<br>さんまの山椒煮<br>キャベツと豚肉のソテー<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根) | 御飯<br>ポークチャップ<br>いかふくさ焼き<br>もやしとインゲンの豆乳和え<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ) | 御飯<br>赤魚の魚田(田楽味噌)<br>小松菜と豚肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>すまし汁(豆腐)      | 御飯<br>ミートローフ風<br>冬瓜と小えびのくず煮<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・人参) | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>れんこんと平天の煮物<br>ブロッコリーと油揚げの和え物<br>中華スープ(ザーサイ)    | アルナカレー<br>温泉卵<br>フルーツ                                | 御飯<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>大豆とベーコンのコンソメ煮<br>味噌汁(もやし・わかめ)<br>ヨーグルト(はちみつソース) |



## 大木養鶏場産直 卵

毎週土曜日提供の温泉卵は大木養鶏場の生みたて卵で作ります！  
黄身がオレンジ色でとっても濃厚です！



# R6年5月献立表

作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

|     | 5月27日 (月)   | 5月28日 (火)  | 5月29日 (水)  | 5月30日 (木)  | 5月31日 (金)  | 6月1日 (土) | 6月2日 (日) |
|-----|---|--|--|--|--|----------|----------|
| 朝   | 食パン<br>鶏肉のグリル<br>じゃがいものポタージュスープ<br>アルナヨーグルト           | オレンジピールパン<br>千草焼き<br>ブロッコリーのバジルドレサダ<br>アルナヨーグルト            | テーブルロール<br>鶏つみれ<br>ほうれん草のカレースープ<br>アルナヨーグルト                        | コッペパンキャラメル<br>海鮮豆腐ステーキ<br>白菜と大根葉の麦味噌和え<br>アルナヨーグルト             | 食パン<br>玉子焼き<br>鶏肉といんげんのスープ<br>アルナヨーグルト                     |          |          |
| 昼   | ねぎとろ丼<br>白菜と平天の煮物<br>玉子どうふ<br>味噌汁(あさり・玉ねぎ)            | 御飯<br>鶏大根<br>たこふくさ焼き<br>小松菜とちくわの塩ごま和え<br>味噌汁(おくら・おつゆ麩)     | 御飯<br>白身魚の味噌煮<br>白菜と豚肉の塩だし炒め<br>やっこ(醤油)<br>すまし汁(白ねぎ・わかめ)           | 御飯<br>レモンチキン<br>しろなとツナのソテー<br>マカロニサラダ<br>味噌かきたま汁               | 御飯<br>赤魚の照り煮<br>大根と人参の金平<br>もやしのパンバンドレサダ<br>豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) |          |          |
| おやつ | のみもの  | 手作り青りんごゼリー   | のみもの   | 特製ミルクコーヒー  | 手作りバナナ風味ゼリー  |          |          |
| 夜   | 御飯<br>豚肉のプルコギ風<br>かにシューマイ<br>ほうれん草の豆乳和え<br>味噌汁(筍・大根葉) | 御飯<br>焼さばの南蛮漬け<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>白菜とインゲンの洋風お浸し<br>味噌汁(かぼちゃ) | 御飯<br>メンチカツ(濃厚ソース)<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>チンゲン菜と椎茸の和え物<br>味噌汁(じゃがいも・ごぼう) | 御飯<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>赤だし(大根・しめじ)<br>フルーツ(洋なし・黄桃) | 御飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>ひじき大豆<br>味噌汁(大根葉・平天)<br>胡瓜の浅漬け風        |          |          |

## ／ 阜 月 ／

5月も終盤になり、梅雨の走りのような天気の日も増えてきました  
これから暑さ厳しい時期になっていきますが体調管理に注意し  
過ごしていきましょう♪

