




R6年9月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
朝	食パン かに玉 しろなとベーコンのポトフ 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 鶏肉といんげんのスープ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根とコーンの大葉ドレサラダ アルナヨーグルト	チョコクリームパン ブロッコリーの白ごま和え ウインナーと豆のスープ アルナヨーグルト	食パン オレンジチキン 人参とパプリカのポタージュスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト 玉子焼き 白菜と豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	アルナパン 鶏つみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ アルナヨーグルト
昼	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(里) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどう	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタード) ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和 とろろ汁
おやつ	お飲み物	豆乳かすてら	お飲み物	お飲み物	パンナコッタ	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピリ辛和 すまし汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 銀ヒラスの照り焼き キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麴ナムル和 赤だし(じゃがいも・しめじ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍と豚肉の炒り煮 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	アルナカレー 温玉 デザート 	御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)

毎週土曜日夕食
『カレー』



毎週土曜日はアルナカレー

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！
トッピングの温泉卵とも相性バッチリ☆





R6年9月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
朝	食パン スクランブルエッグ(ケチャップソ いんげんとベーコンのスープ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン もやしとコーンのりんごドレサラ チンゲン菜とウインナーのポ アルナヨーグルト	ミニクリームパン 照り焼き風肉団子 カラワラーと玉ねぎのスローサラダ アルナヨーグルト	蒸しパン 磯巻き卵 ほうれん草と絹揚げの麦味噌 アルナヨーグルト	食パン ボロニアソーセージ 白菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト いんげんとウインナーのソテ コーンポタージュスープ アルナヨーグルト	蒸しパン ほうれん草のオムレツ じゃがいもと豚肉のカレース アルナヨーグルト
昼	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麩) パイン缶のオレンジジュレ	親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いり	御飯 さわらの柚庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌 マンゴー缶	さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 おでん キャベツとちくわのアイントドレサ 洋なし缶	御飯 白身魚の味噌煮 金平ごぼう スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・大根葉)
おやつ	お飲み物	アセロラゼリー	お飲み物	お飲み物	カップdeヤクルト	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 豚肉と切干大根の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン)白味噌仕立	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(もずく) さくら漬け	御飯 八宝菜 肉シューマイ ブロッコリーとコーンのパンパンドレサ 味噌汁(豆腐)	御飯 とんかつ(おろしあん) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	アルナカレー 温玉 デザート	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風



9月6日(金)昼食
『さつまいもご飯』
秋の味覚



＼秋の味覚 『さつまいもご飯』 ／

さつまいもは腸の環境を整えてお通じを良くする「食物繊維」が豊富です。
便秘気味の方はお通じが快調に、下痢気味の方はお通じの正常化に期待できます。
食欲の秋で食べ過ぎてしまう今の時期にピッタリの食材です。





R6年9月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
朝	食パン チキンピカタ ほうれん草とベーコンのスー アルナヨーグルト	リンゴジャムパン 玉子焼き キャベツと豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	ミニクリームパン ほうれん草とベーコンのソテ 大根と鶏肉のポトフ アルナヨーグルト	蒸しパン いかつみれ(コンソメ) 切干大根と豆のマヨサラダ アルナヨーグルト	食パン 5品目具材の玉子焼き クラムチャウダー アルナヨーグルト	チョコツイスト チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜のおからサラダ アルナヨーグルト	食パン ポテトミンチ巻き うまい菜とベーコンのスープ アルナヨーグルト
昼	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て ぶどう	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース)	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	うな井 白菜のあっさり漬け お吸い物 フルーツ	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と油揚げのピーナッツ和 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
おやつ	お飲み物	スイートポテト	お飲み物	お飲み物	お祝い練り切り	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒 胡瓜とささみの酢の物 赤だし(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 擬製豆腐 いんげんとコーンのパザルトレサ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 昆布佃煮	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	アルナカレー 温玉 デザート	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オニオン) ごぼうと豚肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)



9月13日(金)昼食
『うな井』
敬老会



敬老会 『うな井』

今年のアルナ園の敬老会は供養の日、誕生会と同時開催になるため、9/13に実施します。
 敬老の日は、「多年にわたり社会をつくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされ、
 何歳からという決まりはないそうです。
 精のつく食べ物として「うな井」をご用意しました！肉厚で柔らかい鰻をご賞味ください。






2016年9月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
朝	ヨーグルト蒸しパン プレーンオムレツ(クリームソース) アスパラと鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト	クリームパン ブロッコリーと油揚げのおから和 ウイナーとほうれん草のポトフ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン 擬製豆腐 いんげんと豚肉のスープ アルナヨーグルト	抹茶粒あんぱん 干草焼き アスパラの香味ドレサラダ アルナヨーグルト	食パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 大根とウイナーのスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト うまい菜とベーコンのソテー 白菜と鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	みかんジャムパン カニカマ入りだし巻き卵 しろなと豚肉のスープ アルナヨーグルト
昼	秋のきのこ御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレ 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いり 梨	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	牛丼 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 焼きそばの南蛮漬け 大根と豚肉の金平 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(白菜・しいたけ) 色寒天(パイン缶添え)
おやつ	お飲み物 	十五夜のねりきり	お飲み物	お飲み物	甘物	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 回鍋肉 鶏つみれ おくらのとろろ和え はちみつねり梅	御飯 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	御飯 あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのハンパントレサラ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(しめじ・もやし)白味噌	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし(おくら・おつゆ麩)	アルナカレー 温玉 デザート	御飯 銀ヒラスの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 大根と大根葉のごまドレサラ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味

＼秋の味覚 『きのこご飯』 ／

9月16日(月) 昼食
『きのこ御飯』
秋の味覚



昔は秋にしか食べられなかったきのこですが、菌床栽培が開発されいつでも食べれるように。菌床栽培とは、おがくずなどに必要な栄養分を混ぜた人工培地を作って生育させる方法です。シイタケ、ナメコ、エノキタケ、ブナシメジなど、20種類ほどが栽培されています。






R6年9月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

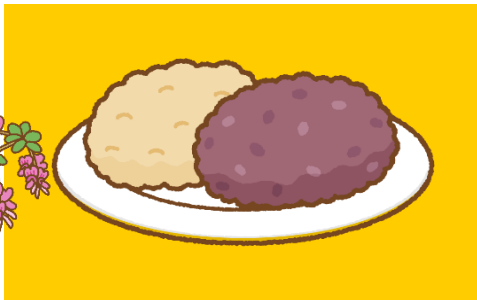
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
朝	食パン 海鮮豆腐ステーキ じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン ハムチーズピカタ いんげんと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ アルナヨーグルト	いちごジャムパン 小松菜とベーコンのソテー カリフラワーと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン でんぷ入りだし巻き卵 ウインナーとセロリの豆乳スープ アルナヨーグルト	チョコツイスト かに玉 ほうれん草と豚肉のトマトスープ アルナヨーグルト	アルナパン 鶏肉のグリル 白菜とちりめんの豆乳和え アルナヨーグルト
昼	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	おはぎ 小鉢 刻み高菜 お吸い物 	御飯 油淋鶏(ユリリンチ)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろなの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生麴 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	焼きそば スープ フルーツ	御飯 白身魚の揚げ物(マスタードタルタル) 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(もやし・大根) ヨーグルト(マンゴーソース)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとちくわの白ごま和え 味噌かきたま汁
おやつ	お飲み物	梅ゼリー	お飲み物	お飲み物	ミルク金時風ババロア	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・えのき) 麦味噌汁	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 シロガネダラのソテー(和風バターソース) キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌汁	御飯 メルのしょうが煮 豚肉とパプリカの炒め物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) いらり風味	アルナカレー 温玉 デザート	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)

＼お彼岸 『おはぎ』／

9月24日(月) 昼食

『おはぎ』

お彼岸



お彼岸におはぎをお供えするようになった理由は諸説ありますが、小豆の赤は邪気を払う効果があると言われています。

さらに、昔は貴重であった砂糖を使うおはぎをご先祖様にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えることに繋がるようです。

