



R6年10月献立表



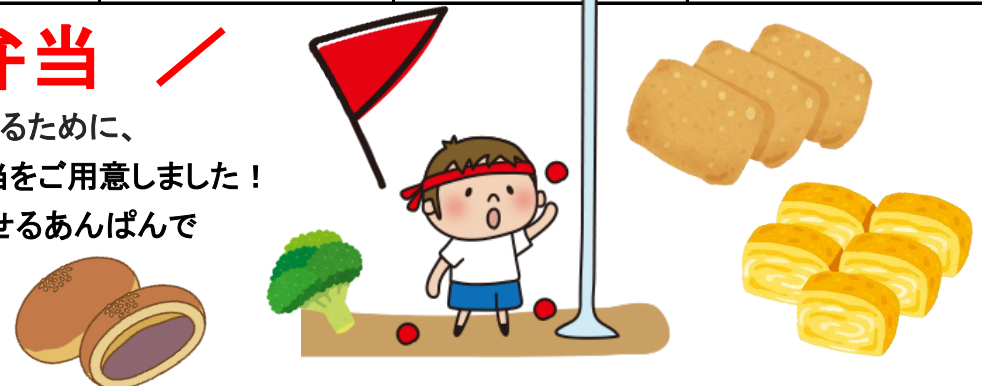
作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
朝	食パン 玉子焼き 豆とウインナーのカレースープ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン コールスローサラダ 小松菜と豚肉のポトフ アルナヨーグルト	ミニクリームパン スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と豚肉のスープ アルナヨーグルト	栗あんぱん 照り焼き風肉団子 もやしのバンバンドレサラダ アルナヨーグルト	食パン ミートオムレツ チンゲン菜とベーコンのスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト ほうれん草とウインナーのソテー クラムチャウダー アルナヨーグルト	食パン ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ アルナヨーグルト
昼	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌 マンゴー缶	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナッツ 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	焼きおにぎり・稲荷ずし 鶏のから揚げ 卵焼き・かぼちゃサラダ 生フルーツ	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
おやつ	お飲み物	シルベーナ	お飲み物	お飲み物	あんぱん 	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き もやしとコーンの香味ドレサ すまし汁(ソーメン)	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ

運動会弁当

10/4(金)昼食
『運動会弁当』

白熱した勝負をする皆さんを応援するために、
人気メニューの詰め合わせのお弁当をご用意しました！
おやつには障害物競走を思い出させるあんぱんで
疲れを癒してくださいね♪





R6年10月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
朝	ヨーグルト蒸しパン 千草焼き 里芋と豚肉のスープ アルナヨーグルト	リンゴジャムパン いかつみれ(コンソメ) 白菜と鶏肉のトマトスープ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとベーコンのスープ アルナヨーグルト	蒸しパン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	食パン 5品目具材の玉子焼き ごぼうと豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	チョコツイスト ポロニアソーセージ 特製アップルジュース アルナヨーグルト	アルナパン ほうれん草のオムレツ じゃがいもと豚肉のカレースープ アルナヨーグルト
昼	菘御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
おやつ	お飲み物	甘物	お飲み物	お飲み物	ゼリー	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) 洋なし缶	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 カレーの山椒煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)



吹き寄せ寿司

10月10日(木) 昼食
『吹き寄せ寿司』



「吹き寄せ」とは、木の葉が風で吹き寄せられた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられるそうです。もともとは各家庭であり合わせの具を刻んで混ぜた「混ぜ寿司」が祭りなどの行事に作られるうちにだんだん豪華になった物だそうです。






R6年10月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
朝	食パン チキンピカタ 白菜とベーコンのポトフ アルナヨーグルト	りんごジャムパン 玉子焼き チンゲン菜とウインナーのス アルナヨーグルト	ミニクリームパン 鶏つみれ(トマト) 豆とひじきのマヨサラダ アルナヨーグルト	蒸しパン プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味ドレサ アルナヨーグルト	食パン 擬製豆腐(そぼろあん) ウインナーとほうれん草のカレー アルナヨーグルト	チョコツイスト いんげんとベーコンのソテー かぼちゃのポターージュスープ アルナヨーグルト	クリームパン 白菜となめこの麦味噌和え じゃがいもと鶏肉のスープ アルナヨーグルト
昼	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉)	栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 赤だし(さつまいも・えのき)	鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサ 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)
おやつ	お飲み物	甘物 	お飲み物	お飲み物	ゼリー	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(ソーメン)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)い のり佃煮	御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ)	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	カレーパン ポテトサラダ 野菜スープ ヤクルトヨーグルト



十三夜 栗御飯

10月15日(火)昼食
『栗御飯』
十三夜



十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月とされています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。アルナの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。







R6年10月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
朝	食パン かに玉 キャベツとウインナーの豆乳スープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和 アルナヨーグルト	ミニピーナツパン 磯巻き卵 しろなとベーコンのトマトスー アルナヨーグルト	みかんジャムパン ハムチーズピカタ カリフラワーと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン 海鮮豆腐ステーキ コーンポタージュスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト 玉子焼き ベーコンとアスパラのスープ アルナヨーグルト	アルナパン 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ アルナヨーグルト
昼	にぎり寿司 生フルーツ 吸物 	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソ 冬瓜の煮物 小松菜と平天のハンパントレサ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そぼろ[長崎県郷土料理 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
おやつ	プチケーキ サイダー	黒糖まんじゅう(こしあん)	お飲み物	お飲み物	ゼリー	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 シロガネタラの香草パン粉焼き(オ ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)

10月21日(月) 昼食

『握り寿司』
昼食会



／ 昼食会 握り寿司 ／

アルナ園では春と秋に昼食会を行います。

日頃食べられない美味しいお寿司を皆様に振る舞います。
お魚屋さんから新鮮なネタを持ってきていただきますので、
お楽しみに！

