





R6年11月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

| | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 | 11月1日 | 11月2日 | 11月3日 |
|-----|--|---|--|---|--|--|---|
| 朝 | 食パン チキンナゲット(トマトソース) 大根と豚肉のスープ アルナヨーグルト | いちごジャムパン でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサ アルナヨーグルト | ミニクリームパン もやしとベーコンのソテー 白菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト | 蒸しパン 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和 アルナヨーグルト | 食パン ボロニアソーセージ 豆と豚肉のスープ 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 カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト | りんごジャムパン ほうれん草のオムレツ カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ アルナヨーグルト |
| 昼 | 木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) | 御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌 | 御飯 ハンバーグ(おろしソース) 栲尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし(油揚げ・人参) | 御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) | 御飯 豚肉とキャベツの和風炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) | 御飯 鶏肉の柚子茶煮 大根と豚肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立 | 御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) |
| おやつ | 飲み物 | 抹茶シフォンケーキ | 飲み物 | 飲み物  | かぼちゃムース | 飲み物 | 飲み物 |
| 夜 | 御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) | 御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウインナーのソ パイン缶の紅茶ジュレ | 御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のハンパンドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩) | 御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ | 御飯 干草蒸し 金平ごぼう 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て | アルナカレー 温泉卵 フルーツ  | 御飯 八宝菜 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(油揚げ・あさり) 杏仁豆腐(黄桃缶添え) |

10月31日(木) おやつ
『かぼちゃムース』
ハロウィン



＼ かぼちゃムース(ハロウィン) ／

ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンですが、
もともとはカブのランタンだったそうです。
ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。
ハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。





R6年11月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

| | 11月4日 | 11月5日 | 11月6日 | 11月7日 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 |
|-----|---|--|---|--|--|---|--|
| 朝 | 食パン 鶏肉のグリル チンゲン菜とベーコンのポトフ アルナヨーグルト | ヨーグルト蒸しパン 千草焼き いんげんと豚肉のスープ アルナヨーグルト | ミニピーナッツパン カリフラワーとウインナーのソテー キャベツのピーナッツ和え アルナヨーグルト | コーヒークリームパン 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ アルナヨーグルト | 食パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) グリーンピースのポタージュスープ アルナヨーグルト | チョコツイスト プレーンオムレツ(きのこソース) 大根と豚肉のカレースープ アルナヨーグルト | アルナパン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー アルナヨーグルト |
| 昼 | 御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・平天) | 大豆のチキンカレー しろなの洋風お浸し ミルク寒天(マンゴーソース) | 稻荷寿司 わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物 | 御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ | アルナ祭 紅白丼 吸い物 生フルーツ | 御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ(春雨) | 御飯 さばの南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・みかん缶) |
| おやつ | 飲み物 | はちみつレモンゼリー | 飲み物 | 飲み物 | ケーキ コーヒー | 飲み物 | 飲み物 |
| 夜 | 御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 | 御飯 カレイのグリル もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) | 御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て | 御飯 豚肉のすき焼き風 れんこんの炒め生酢 洋なし缶 | 御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ とろろ汁 | アルナカレー 温泉卵 フルーツ | 御飯 蒸し鶏(梅ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) |



アルナ祭 紅白丼

11月はアルナ園が創業した月です。
 日頃の感謝とお祝いを込めて毎年お祭りを開催しています。
 お魚屋さんから取り寄せた新鮮なマグロとホタテで紅白丼を提供します。
 おやつにはお好みのケーキを選んでいただき、楽しんでいただきます





R6年11月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

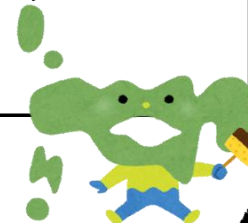
| | 11月11日 | 11月12日 | 11月13日 | 11月14日 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 | |
|-----|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 朝 | 食パン 磯巻き卵 いんげんとベーコンの豆乳ス アルナヨーグルト | 抹茶粒あんぱん かに玉 キャベツとちくわの和風ドレサ アルナヨーグルト | ミニクリームパン 擬製豆腐 もやしの白ごま和え アルナヨーグルト | 紅茶蒸しパン 野菜ミンチ巻き キャベツとウインナーのスー アルナヨーグルト | 食パン ハムチーズピカタ しろなと豚肉のトマトスープ アルナヨーグルト | チョコツイスト うまい菜とウインナーのソテ 鶏肉と里芋のスープ アルナヨーグルト | みかんジャムパン ミートオムレツ 白菜とベーコンのポトフ アルナヨーグルト | |
| 昼 | 海鮮ちゃんぽん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ | 御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮 | ちらし寿司 ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) | 御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 赤だし(人参・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ | 供養の日 ゆかりご飯 天ぷら 吸い物 生フルーツ | | 御飯 さけの柚庵焼き 大根と油揚げの利休煮 ポテトサラダ すまし汁(白菜・わかめ) | 豚肉の生姜井 一口がんもの煮物 ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・人参) |
| おやつ | お飲み物 | パウンドケーキ | 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 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) ほうれん草と平天のピーナツ和 味噌汁(油揚げ・大根葉) | 御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ | 御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテ 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶 | 御飯 タラのしょうが煮 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(白菜・あさり)白味噌 はちみつねり梅 | 御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ) | アルナカレー 温泉卵 フルーツ | 御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラ 味噌汁(大根葉・大根) | |

11月11日(月) 昼食
『海鮮ちゃんぽん』



海鮮ちゃんぽん

ちゃんぽんは長崎県発祥の料理で、
鎖国時代に唯一開かれた港として独自の文化を育ててきたそうです。
ちゃんぽんは中国の影響を受けて生み出された料理と言われています。
今回のちゃんぽんはイカ・エビ・貝柱を使った海鮮ベースです。






R6年11月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

| | 11月18日 | 11月19日 | 11月20日 | 11月21日 | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 |
|-----|---|---|---|--|--|--|---|
| 朝 | 食パン チキンナゲット(野菜ソース) チンゲン菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト | 蒸しパン ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの麩ナムル和 アルナヨーグルト | ミニピーナッツパン でんぶ入りだし巻き卵 白菜とウインナーのスープ アルナヨーグルト | クリームパン 鶏つみれの煮物 もやしとコーンのりんごドレサラ アルナヨーグルト | 食パン 5品目具材の玉子焼き 豆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 かぼちゃのポターージュスープ アルナヨーグルト | 蒸しパン チキンピカタ 小松菜と豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト |
| 昼 | 御飯 さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろのかつお梅和え すまし汁(ソーメン) | 御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) | 御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) | かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ | 御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白 フルーツ(パイン缶・白桃缶) | 御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め | 御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・人参) |
| おやつ | お飲み物 | りんごの練り切り  | お飲み物 | お飲み物 | 水ようかん | お飲み物 | お飲み物 |
| 夜 | 御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワーといんげんのごまドレ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) | 御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 うまい菜とちくわの和え物 味噌かきたま汁 | 御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース) | 御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風 | 御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり) | アルナカレー 温泉卵 フルーツ | 御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(しいたけ・わかめ) |

10月21日(月)昼食
『りんごの練り切り』



秋の味覚 りんごの練り切り

アルナ園では、季節やイベントに合わせて練り切りを提供しています。
 今月は本物そっくりなリンゴの練り切りをご用意しました！
 ころんとしていて、見た目もとてもかわいいです♪
 食べるのがもったいないかもしれませんが、おいしくお召し上がりください。

