






# R7年2月献立表

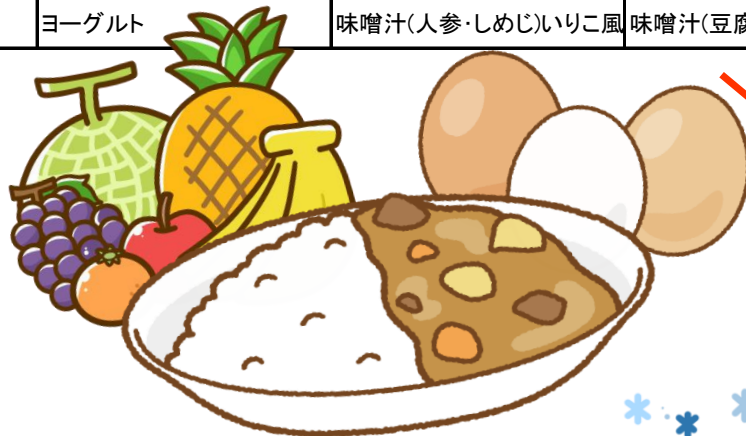


作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日
朝	食パン ハムチーズピカタ じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	りんごパン いかつみれ(コンソメ) しろなとういんナーのカレースープ アルナヨーグルト	ミニクリームパン ほうれん草のオムレツ 白菜と油揚げのピーナッツ和 アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン 豆とひじきのマヨサラダ 鶏肉と小松菜の豆乳スープ アルナヨーグルト	食パン えびそぼろ入りだし巻き卵 白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 鶏肉のグリル クラムチャウダー アルナヨーグルト	いちごジャムパン プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト
昼	御飯 かれのい味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃとみかんのサラダ 赤だし(ごぼう・玉ねぎ)	焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 白身魚の煮付け 金平ごぼう 手作り味付きごま豆腐 イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	豚丼 かぼちゃのミルク煮 味噌汁(絹揚げ・人参) 色寒天(パイン缶添え)	ごはん 肉団子の中華あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立	ごはん さわらの照り焼き キャベツと豚肉の炒め煮 いんげんのバンバンドレサラ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
おやつ	お飲み物	ぜんざい	お飲み物	お飲み物 	梅ようかん	クロレラ	ヤクルト400
夜	御飯 八宝菜 かにシューマイ 中華スープ(春雨) ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風	御飯 さんまの生姜煮 小松菜とベーコンの炒め物 大根とパプリカの塩麴ドレサラ 味噌汁(豆腐)	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) 筍と昆布の煮物 コンソメスープ(ウイナー・セロリ) マンゴー缶	御飯 あじの香味焼き 大豆と鶏肉の煮物 キャベツとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	ごはん 豚肉のバター醤油炒め やっこ(醤油) 白菜と平天の香味和え 昆布佃煮 

## 毎週土曜日はアルナカレー

毎週土曜日はアルナ園特製のカレーを提供しています。  
 どんな方でもお召し上がりやすいように、コクのある辛くないカレーです。  
 トッピングの温泉卵は養鶏場から直送された生みたて卵を使用しています。  
 黄身の色が濃く濃厚な味わいで、カレーとの相性抜群です！  
 デザートのフルーツは何かが出るがお楽しみ♪





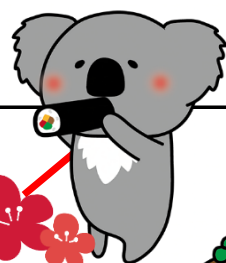
# R7年2月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
朝	食パン 5品目具材の玉子焼き 豆とウインナーのトマトスープ アルナヨーグルト	栗あんぱん チキンナゲット(ケチャップソース) アスパラの洋風お浸し アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌汁 アルナヨーグルト	クリームパン かも団子 カリフラワーとウインナーのポトフ アルナヨーグルト	食パン かに玉 かぼちゃのポターージュスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト スパゲティサラダ 白菜とベーコンのカレースープ アルナヨーグルト	食パン 千草焼き キャベツの香味ドレサラダ アルナヨーグルト
昼	<b>節分</b> 巻き寿司・稲荷寿司 鶏ごぼう マカロニサラダ いわしのつみれ汁	ごはん 豚肉の和風炒め カニつみれの煮物 大根と大根葉のからし和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麹ドレ和え パイン缶のオレンジジュレ	わかめそば 豚肉の塩だれ炒め うまい菜とツナのごまドレサラダ	ごはん おでん もやしとピーマンの炒め物 しば漬け	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 大根と大根葉の塩ごま和え すまし汁(菜の花・かまぼこ)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨソース 味噌汁(しろな・人参) 白味噌汁
おやつ	お飲み物	パウンドケーキ	お飲み物	お飲み物	梅ゼリー	クロレラ	ヤクルト400
夜	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・あさり) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん かれのいのぐり(レモンタルタルソース) 絹揚げのそぼろ煮 もやしのピーナッツ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん さばの南部焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根・平天) 白味噌汁	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・人参) 麦白味噌汁 フルーツ(みかん)	ごはん 赤魚のあんかけ 金時豆煮 チンゲン菜の和え物 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	アルナハヤシ 温泉卵 フルーツ	ごはん あじの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(絹揚げ・しめじ)

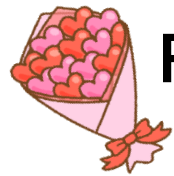
**節分**



## 2/3 節分 巻きずし・稲荷ずし

節分の習わしと言えば豆まきが定番です。  
昔は病気を鬼の仕業と考えたり、鬼に見立てて表現したりしていました。  
病気(鬼)を祓うために精霊が宿ると伝えられていた穀物の豆をまいたことが  
豆まきの始まりと言われていました。





# R7年2月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
朝	蒸しパン ポテトミンチ巻き 小松菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン でんぶ入りだし巻き卵 白菜とウインナーの豆乳スープ アルナヨーグルト	ミニクリームパン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜となめこの麴ナムル和え アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え アルナヨーグルト	食パン チキンピカタ じゃがいもとベーコンのスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト ひじきと豆のマヨサラダ 白菜と豚肉のポトフ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン 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	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐(いちごソース)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 うまい菜と平天のパンパドレ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)いり	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん さばの塩焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ゆかりごはん 天ぷら 天つゆ すまし汁 生フルーツ	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し れんこんとちくわの炒め生酢 味噌汁(さつまいも・もやし) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 しろなとかまぼこのわさび和え すまし汁(キャベツ・白ねぎ)
おやつ	お飲み物	甘物	お飲み物	お飲み物	チョコプリン 	クロレラ	ヤクルト400
夜	ごはん 銀ひらすのソテー(オーロラソース) 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとコーンのピーナツドレ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 鶏肉の照り煮 キャベツとツナの炒め物 赤だし(じゃがいも・わかめ) マンゴー缶	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(なめたけ餡) 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん タンドリーチキン うまい菜と絹揚げの炒め煮 キャベツとアスパラの大葉ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ごはん  シロガネダラの香草焼き(オニオン) キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て フルーツ(カットリんご)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ



## 2/14 バレンタインデー チョコプリン

日本のバレンタインは女性から男性にチョコレートを渡し、  
愛の告白をする日として知られています。  
外国では男性から女性に贈り物をするのが一般的で、  
日本のように義理チョコやホワイトデーの習慣はないそうです。







# R7年2月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
朝	食パン ポロニアソーセージ コーンポタージュスープ アルナヨーグルト	アルナパン ミートオムレツ ブロッコリーのピリ辛和え アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン 野菜ミンチ巻き チンゲン菜とウインナーのトマトス アルナヨーグルト	黒糖クリームパン スクランブルエッグ(ケチャップソ 里芋と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン 玉子焼き しろなとベーコンのポトフ 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ー カリフラワーと鶏肉の豆乳ス アルナヨーグルト	食パン プレーンオムレツ(コンソメソース) キャベツとちりめんの塩麹ドレサ アルナヨーグルト
昼	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・大根菜) 白味噌仕立て	きつねうどん がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのマヨサ 味噌汁(里芋・大根菜) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げの白ごま和え とろろ汁	ポークカレー チンゲン菜と平天の大葉ドレ和 ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ ずまし汁(おくら・花麩) 白桃缶	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ずまし汁(おくら・花麩) 白桃缶	ごはん ホッケのたれ焼き 切干大根の煮物 アスパラとちくわのごまドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立	ごはん 酢鶏 いかふくさ焼き チンゲン菜としいたけの麦味噌 味噌汁(ごぼう・わかめ)
おやつ	お飲み物	水ようかん	お飲み物	お飲み物 	甘物	ブドウゼリー	ヤクルト400
夜	ごはん アブラカレイの山椒煮 大根と豚肉の金平 マンゴー缶	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) 高菜炒め	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ひじきと油揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	ごはん 赤魚の照り煮 ふるふき大根の田楽味噌か いんげんとコーンのスローサラ ずまし汁(菜の花・人参)

## 2/18 福岡県郷土料理 がめ煮

がめ煮は福岡県の郷土料理で、博多の方言の「がめぐりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから筑前煮とも呼ばれます。

