



R7年3月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日
朝	紅茶蒸しパン ハムチーズピカタ ほうれん草と豚肉のスープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン 擬製豆腐 切干大根と豆のマヨサラダ アルナヨーグルト	ミニクリームパン いかつみれ(コンソメ) 小松菜と鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト	酵母パン キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーの麴ナムル和え 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) じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト 磯巻き卵 キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	こしあんぱん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え アルナヨーグルト
昼	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタード) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん えびマカロングラタンフライ(中濃ソース) 梅尾煮(とがのおに) いんげんの洋風お浸し コンソメスープ(ウイナー・セロリ)	ゆかり御飯 豚肉のごま醤油炒め 筍と昆布の煮物 ポテトサラダ 赤だし(油揚げ・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あ) かぼちゃの含め煮 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・白菜)	中華丼 えびシューマイ もやしと平天の和風ドレスサラダ 中華スープ(春雨)	御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 とんかつ(おろしあん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ちりめん山椒
おやつ	お飲み物	甘物	お飲み物 	お飲み物	甘物	お飲み物	お飲み物
夜	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) カリフラワーと平天の香味ドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん さんまの山椒煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん  さけのクリームソースかけ 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) フルーツ(カットりんご)	ごはん いわしの生姜煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパンドドレスサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根) 白味噌仕立て	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレスサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ



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が出るがお楽しみ♪





R7年3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 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とベーコンのスープ アルナヨーグルト	みかんジャムパン 玉子焼き セロリとウインナーの豆乳ス アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン いんげんとウインナーのソテ キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースー アルナヨーグルト	チョコツイスト スパゲティーサラダ クラムチャウダー アルナヨーグルト	アルナパン 千草焼き コーンポタージュスープ アルナヨーグルト
昼	ひなまつり ちらし寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のパンパンドレサ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て	運動会 焼きおにぎり・太巻き 鶏のから揚げ ポテトサラダ デザート すまし汁 あんぱん 	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ
おやつ	お飲み物	お雛様のねりきり 	お飲み物	お飲み物	お飲み物	お飲み物	お飲み物
夜	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け	御飯 豚肉のブルコギ風 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶	御飯 ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風	御飯 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーメン)麦白味噌仕立て	アルナハヤシ 温泉卵 フルーツ 	御飯 シロガネダラの煮付け キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)



＼3/3 ひなまつり ちらし寿司 〳

ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。
ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、
子孫繁栄の願いが込められているそうです。
アルナ園ではちらし寿司を用意いたしましたので、ご賞味ください！





R7年3月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	
朝	食パン 鶏肉のグリル 白菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト	蒸しパン かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ アルナヨーグルト	ミニクリームパン ポテトミンチ巻き ほうれん草とベーコンのスー アルナヨーグルト	コーヒークリームパン スクランブルエッグ(ケチャップソ キャベツと鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	食パン チキンピカタ いんげんとウインナーのスー アルナヨーグルト	チョコツイスト 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソ じゃがいもとベーコンのカレース アルナヨーグルト	コッペパンキャラメル 玉子焼き 白菜と油揚げの麩ナムル和 アルナヨーグルト	
昼	御飯 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ ほうれん草とかまぼこのごま 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いり ヨーグルト	御飯 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和 味噌汁(えのき・大根葉)	御飯 ホッケの塩麴焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐)	供養の日 ゆかりご飯 天ぷら すまし汁 フルーツ 		お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)いり
おやつ	お飲み物	甘物 	お飲み物	お飲み物	甘物	お飲み物	お飲み物	
夜	御飯 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参)白味噌汁 フルーツ(カットりんご)	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉)	

毎月15日は 供養の日・お誕生日会

毎月15日前後は亡くなられた方の供養と皆様のお誕生日会を行っています！
柿生アルナ園オリジナルの誕生日カードをプレゼントし職員も一緒に
楽しみ、お祝いさせて頂いています♪
今回のメニューは天ぷらとゆかりご飯、いちごをご用意しました！



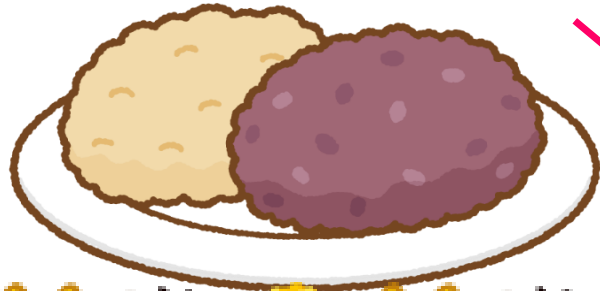


R7年3月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
朝	食パン チキンナゲット(トマトソース) アスパラと豚肉のスープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン チンゲン菜とウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え アルナヨーグルト	たまごサラダパン 野菜ミンチ巻き 白菜とウインナーのポトフ アルナヨーグルト	食パン えびそばろ入りだし巻き卵 小松菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト キャベツと平天の大葉ドレサラダ セロリとベーコンのトマトスープ アルナヨーグルト	アルナパン プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	
昼	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイン缶添え)	御飯 豚の生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ)	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え	ねぎとろ丼 高野豆腐のそばろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	お彼岸		御飯 さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき)	御飯 豚肉の野菜炒め かにつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ)
おやつ	お飲み物	甘物 	お飲み物	お飲み物	甘物	お飲み物	お飲み物	
夜	御飯 あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立	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 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜	アルナハヤシ 温泉卵 フルーツ 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティーサラダ	



ぼたもち 春のお彼岸

ぼたもちの材料である小豆の赤色は、古来より魔除けの力があり、お餅は五穀豊穡を意味すると言われてきました。
春のお彼岸には、ご先祖様への供養とともにお供えしていました。
この風習が、春分の日にぼたもちを食べる習慣につながったと言われています。



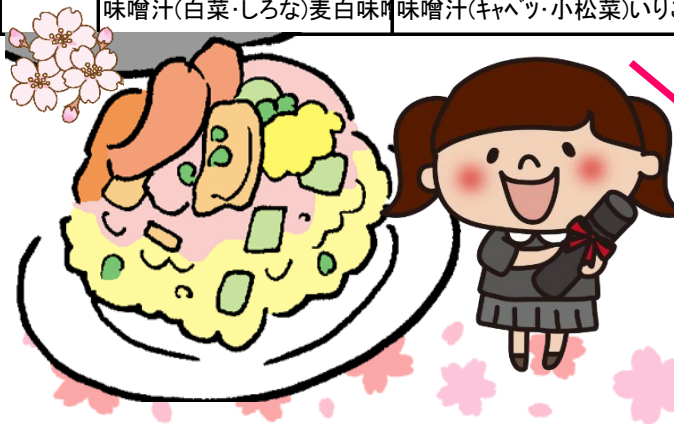


R7年3月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
朝	食パン ポロニアソーセージ 豆と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のパンパントレサラダ 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 じゃがいもと鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト	抹茶粒あんぱん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麺ナムル和え 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 アルナヨーグルト	チョコツイスト でんぶ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ アルナヨーグルト	チキングラタンパン いかつみれ(コンソメ) キャベツとウインナーのトマトスープ アルナヨーグルト	
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ キャベツとちくわのピーナツレサ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麩)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	稲荷寿司 あんかけにゆうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 えつまいもとオレンジのサラダ	お花見 		ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり)白味噌 みかん缶	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味
おやつ	お飲み物	甘物 	お飲み物	お飲み物	甘物	お飲み物	お飲み物	
夜	御飯 かれいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌	御飯 豚肉の生姜炒め やっこ(なめ茸あん) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ	御飯 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(人参・わかめ)白味噌	御飯 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) フルーツ(カットリんご)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉)	



お花見 さくらちらし寿司

少しさくらの時期には早いですが、お花見を開催いたします。
 今年はごはんがピンク色のさくらちらしをご用意しました！
 お魚屋さんから直接仕入れた新鮮なお刺身をトッピング♪
 ぜひ、ご賞味ください！！

