

2023

11月 献立表

1日から16日まで

葉が紅に黄に褐色にいろいろ季節は...

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しめます。
「暖色」と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし、食欲を増進させる効果があります。
寒い季節に温かさを感じさせてくれる、自然の力なのかもしれません。
今月は、「治部煮」、「おでん」などのお料理で温かさを感じていただけましたら幸いです。



東急エレナケア自由が丘

1日(水)



石川県の食材とともに

和朝食	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

2日(木)



コクを引き出すビーフカレー

洋朝食	海老と野菜の炒め物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

3日(金)



レモン風味のバター醤油ソースで

屋食	貝コンエッグ 温野菜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳
----	---

4日(土)



旬の秋茄子を麻婆で

タ食	綿厚揚げと野菜の煮物 アスパラのわさび和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	---

5日(日)



イベントメニュー

和朝食	具だくさん卵焼 スナップえんどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

6日(月)



炙りつくねを2種のたれで

洋朝食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

7日(火)



醤油麹で香ばしく

屋食	竹輪と野菜の煮物 鰯元の炒め物 ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--

8日(水)



温かいしゃぶしゃぶを

和朝食	炒り卵 カリフラワーとレーズンのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

9日(木)



コクを引き出した鯛の味噌煮

和朝食	ワインナーと野菜の炒め物 かぶの生姜和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

10日(金)



柚子胡椒をきかせました

洋朝食	ハムエッグ コールスロー 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

11日(土)



新そばの時期

屋食	五目真丈と野菜の煮物 スナップえんどうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--

12日(日)



手作りのハンバーグ

タ食	青海苔入り卵焼 白菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--

13日(月)



衣をサクサクに仕上げました

和朝食	野菜とソーセージのソテー 胡瓜とささみのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

14日(火)



甘み引き出すもろみ味噌焼

洋朝食	炒り卵 しらすの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

15日(水)



たっぷりお出汁が香る

屋食	車麩と根菜の煮物 レタスサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--

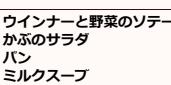
16日(木)



風味豊かな香味焼

和朝食	ペーコンエッグ しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

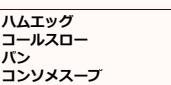
9日(木)



コクを引き出した鯛の味噌煮

和朝食	ワインナーと野菜のソテー かぶのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳
-----	--

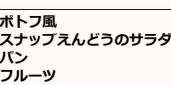
10日(金)



柚子胡椒をきかせました

洋朝食	ハムエッグ コールスロー 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

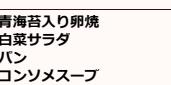
11日(土)



新そばの時期

屋食	青海苔入り卵焼 白菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--

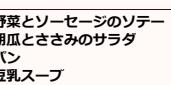
12日(日)



手作りのハンバーグ

タ食	青海苔入り卵焼 白菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--

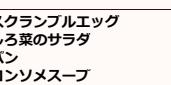
13日(月)



衣をサクサクに仕上げました

和朝食	野菜とソーセージのソテー 胡瓜とささみのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

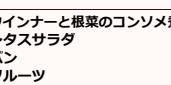
14日(火)



甘み引き出すもろみ味噌焼

洋朝食	炒り卵 しらすの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

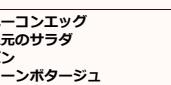
15日(水)



たっぷりお出汁が香る

屋食	スクランブルエッグ しらすのサラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳
----	---

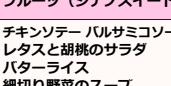
16日(木)



風味豊かな香味焼

和朝食	ペーコンエッグ しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

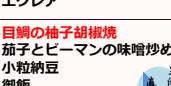
9日(木)



フレーバー(シナノスイート)

和朝食	チキンソテー バルサミコソース レタスと胡桃のサラダ バターライス 細切り野菜のスープ 牛乳ぶりん ブルーベリーソース
-----	---

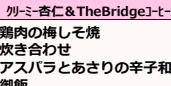
10日(金)



エクレア

洋朝食	目録の柚子胡椒焼 茄子とビーマンの味噌炒め 小粒納豆 御飯 お吸い物
-----	--

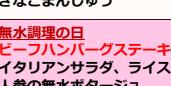
11日(土)



お楽しみ麺の日 新そば

屋食	青海苔入り卵焼 春菊と小海老のかき揚げ 焼きのことなつおろし和え物 味噌汁
----	--

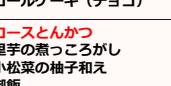
12日(日)



後藤シェフスイート

タ食	タレミニ杏仁 & The Bridge ヒーリング
----	---------------------------

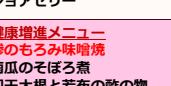
13日(月)



きなこまんじゅう

和朝食	無水調理の日 ピーチパンパーグステーキ イタリアンサラダ、ライス 人参の無水ボタージュ フルーツ
-----	--

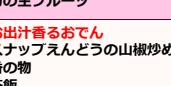
14日(火)



ロースとんかつ

洋朝食	健康増進メニュー ロースとんかつ 里芋の煮つごろがし 小松菜の柚子和え 御飯 味噌汁
-----	---

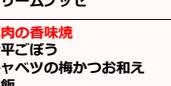
15日(水)



旬の生フルーツ

屋食	お汁香るおでん スナップえんどうの山椒炒め 香の物 茶飯 味噌汁
----	----------------------------------

16日(木)



クリームブッセ

和朝食	豚肉の香味焼 金平ごぼう キャベツの梅かつお和え 御飯 味噌汁
-----	---------------------------------

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

11月 献立表								東急ウェリナケア自由が丘		
17日から末日まで		17日(金)		18日(土)		19日(日)		14日夕食 おうちで外食気分の日	15日夕食 お楽しみ麺の日	16日夕食 後藤シェフスイーツ
和朝食	おうちで外食気分の日		ミートローフを和風に		シェフおまかせメニュー		まろやかな塩麹で		味噌漬けで香ばしく	
和朝食	さつま揚げと野菜の含め煮 アスパラとツナのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 カリフラワーサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 かぶと豆苗の辛子和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と旬の野菜の天ぷら	香り豊かな胡麻だれで		
洋朝食	鰯つみれのクリーム煮 アスパラとツナのサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	甘辛お揚げのきつねうどん 茄子の田楽 あさり御飯 フルーツ	葱入り卵焼 カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	たっぷり野菜の中華丼 春巻 わからめスープ フルーツ	スクランブルエッグ野菜添え トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 かぶと豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		
屋食	無水調理の日 鯛の塩焼と銀杏真丈 無水肉じゃが ちんげん菜の胡麻和え 御飯、味噌汁	甘辛お揚げのきつねうどん 茄子の田楽 あさり御飯 フルーツ	シェフおまかせイベント	クレープ（苺）	抹茶ようかん	豚肉の和風おろし ひじきと大根の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え 栗御飯 味噌汁	スパゲティボロネーゼ 鶏元のソテー [※] 蜂蜜ドレッシングのサラダ カレー風味のスープ	旬の生フルーツ	ウインナーと野菜のソテー ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
タ食	レアチーズケーキ	いちごスペシャル	和風ミートローフ（牛）	豚肉の黒酢はちみつソース さつま芋の含め煮 かぶの生姜和え 御飯 味噌汁	ドームケーキ	鶏肉の塩麹焼 れんこんのたらご炒め 大根の柚子和え 御飯 味噌汁	鶏の味噌漬焼 ビーマンと竹輪の炒め しらしのし和え 御飯 お吸い物	旬の生フルーツ	ノルウェー鯖の塩焼 豆腐の青海苔詰かけ キヤペツのポン酢和え 御飯 味噌汁	
和朝食	おうちで外食気分の日 EMME監修バーチーズカレー ピクリス、グリーンサラダ マセドアンスープ レモンティゼリー	和風ミートローフ（牛）	筍の昆布だし炒め 水菜とやしのおかか和え 御飯 味噌汁	和風ミートローフ（牛）	海老と春菊の天ぷら	海老と春菊の天ぷら	海老と春菊の天ぷら	ねりきり（秋の姫）	チヨコパウム	
洋朝食	三種類のお造りを	手作りメンチカツ	味の染みたぶり大根	まろやかな柏漬焼き	生姜をしつかりきかせました	スパイス香るフライドチキン	海老と野菜の炒め物	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ	ほっけの昆布塩焼	
和朝食	肉団子の甘辛煮 スナップえんどうの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 白菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の煮物 鶏元とささみのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鰯つみれのクリーム煮 鶏元とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ キャロットサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜のソテー [※] 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	蒸し鶏 小粒納豆 根菜の炒め煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ	
洋朝食	ボト風 スナップえんどうのソテー	具だくさん卵焼 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー [※] マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鮭の味噌漬 水きようざ 野菜の中華スープ マンゴーフルーツ	チーズ入りスクランブルエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー [※] 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	京風おぼろうどん 松風焼 スナップえんどうのわさび和え きのこ御飯	フライドチキン シーザーサラダ パン フレンチオニオンスープ カルビスゼリー	チヨコパウム	
屋食	きのこあんかけそば 長芋の明太マヨ焼き いなり寿司 抹茶ゼリー 小豆かけ	照り焼きチキンのサンドイッチ 南瓜のロースト バター風味 フレンチサラダ ピーナッツスープ	旬さかなの日 北海道産ぶり大根 ビーマンのビリ辛炒め トマトの塩昆布和え 五目炊き込み御飯、味噌汁	ワッフル	旬の生フルーツ	もみじまんじゅう	鮭の塩焼 金平ごぼう 法蓮草のお浸し 御飯 豚汁	モモロース	モモロース	
タ食	レアストロベリーケーキ	ミルクティゼリー	ビーフメンチカツ	無水調理の日 小松菜とあさりの煮浸し もずくの三杯酢 御飯 味噌汁	鮭の柏漬 焼野菜添え さつま芋のいとこ煮 がんもと茄子の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	たっぷり玉葱の生姜焼 がんもと茄子の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	立冬	立冬	立冬	
和朝食	お造り三種 (まぐろ、かんぱち、さわら) 炊き合わせ	ミルクティゼリー	ビーフメンチカツ	健康増進メニュー おうちで外食気分の日	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
洋朝食	法蓮草のピーナツ和え	ピーナッツスープ	小松菜とあさりの煮浸し	14日夕食 お楽しみ麺の日	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
屋食	御飯、赤だし	ピーナッツスープ	もずくの三杯酢	15日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
タ食	おやつ	ピーナッツスープ	御飯	16日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
和朝食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	17日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
洋朝食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	18日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
屋食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	19日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
タ食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	20日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
和朝食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	21日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
洋朝食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	22日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
屋食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	23日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	
タ食	直送	ピーナッツスープ	味噌汁	24日夕食 後藤シェフスイーツ	立冬	立冬	立冬	立冬	立冬	

栄養メモ

朝晩の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬へもう一歩。「柿が色づくと医者が青くなる」「一日一個のりんごで医者いらず」というように、風邪予防に効くビタミンCを多く含んだ果物が旬を迎える季節です。これから迎える寒い冬に向けて、免疫力を高めていきましょう。



- 写真はイメージになります。
実物と違う場合がございますのでご了承ください。
- 献立は都合により変更する場合がございます。