

11月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

葉が**紅**に**黄**に**褐色**にいろづく季節は...

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みます。「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。



東急ウエリナケア自由が丘

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	
	石川県の食材とともに	コクを引き出すビーフカレー	レモン風味のバター醤油ソースで	旬の秋茄子を麻婆で	イベントメニュー	炙りつくねを2種のたれで	醤油麹で香ばしく	温かいしやぶしやぶを	
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	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	ベーコンエッグ キャロットサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹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	具だくさん卵焼 スナッフえんどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 隠元の炒め物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 カリフラワーとレーズのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 温野菜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのトマト煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スナッフえんどうのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 隠元のソテー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーとレーズのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
風食	たらの山椒焼 炊き合わせ 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	銚子玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬 グリーンきのこのマリネサラダ コンソメ野菜スープ カピサゼリー	柚子香るとうろく昆布にゆめん いわしの梅煮 ちんげん菜のお浸し 炊き込み御飯	秋茄子の麻婆 春雨サラダ 御飯 にらのスープ オーギョーチー風ゼリー	イベントメニュー 秋の収穫祭フレンチ	あぶらかいれの竜田揚げ 旬の煮物 しる菜の柚子和え 御飯 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば 蟹しゅうまい 豆腐のスープ ぶどうゼリー	海老カツのサンドイッチ アボカドとオリーブのサラダ 鶏肉とズッキーニのスープ フルーツポンチ	風食
夕食	パウンドケーキ かわり味噌の日 鶏肉の治部煮、いかとごぼうの炒め物 源助大根のしそ和え 御飯 加賀味噌の味噌汁	どらやき 鯨の塩焼 ピーマンの当座煮 ブロッコリーのピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	ロールケーキ 無水調理の日 ポークソテーレモンバター醤油ソース コーンとペビーリーフのサラダ ライス 南瓜のポタージュ無水仕立て、フルーツ	旬の生フルーツ 鶏肉の胡麻漬焼 切干大根の煮物 長芋と若布の酢の物 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう ほっけの若狭焼 がんもど根菜の煮物 たたき胡瓜 御飯 味噌汁	水ようかん 2種だれの炙りつくね焼 じゃが芋のオイスター炒め 小松菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	クレープ (ハニラ) 鶏肉の醤油麹焼き ひじきの炒め煮 大根のゆかり和え 青菜御飯 味噌汁	塩まんじゅう 豚肉の温しやぶしやぶ 旨辛だれ 大豆ときのこの炒め物 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	夕食
	コクを引き出した鯖の味噌煮	柚子胡椒をきかせました	新そばの時期	手作りのハンバーグ	衣をサクサクに仕上げました	甘み引き出すもろみ味噌焼	たっぷりお出汁が香る	風味豊かな香味焼	
和朝食	ウ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	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	五目真丈と野菜の煮物 スナッフえんどうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	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	炒り卵 しる菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の煮物 レタスサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ウ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	ハムエッグ コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 白菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜とソーセージのソテー 胡瓜とささみのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと根菜のコンソメ煮 レタスサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
風食	鯖の味噌煮 れんこんといかの炒め物 ちんげん菜の磯和え 御飯 お吸い物	たっぷり玉葱と豚肉の甘辛丼 お出汁香るとうろく ブロッコリーとしらすの和え物 味噌汁	お楽しみ麺の日 新そば 春菊と小海老のかき揚げ 焼きのごとつなのおろし和え、赤飯	ほっけの塩焼 車麩の煮物 柿の白和え 御飯 豚肉と野菜の味噌汁	鯖のみりん漬焼 茄子の塩焼炒め わさび豆腐 ひじき御飯 味噌汁	チキンソテーチャリアピンソース トヒビスとレタスのサラダ パン きのこのポタージュ りんごのコンポート	チンジャオロース 春雨の旨煮 法蓮草のザーサイ和え 御飯 白濁スープ	クリームミートドリア 花野菜とハムのサラダ ベジタブルスープ いちごムース	風食
夕食	フルーツ (シナノスイート)	エクレア	後藤シェフスイーツ クミミ杏仁&TheBridge3-7-21	きなこまんじゅう	ロールケーキ (チョコ)	ショアゼリー	旬の生フルーツ	クリームブッセ	夕食
	チキンソテー ハルサミソース 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 牛乳ぷりん フルーベリーソース	目鯛の柚子胡椒焼 茄子とピーマンの味噌炒め 小粒納豆 御飯 お吸い物	無水調理の日 ビーフハンバーグステーキ イタリアンサラダ、ライス 人参の無水ポタージュ フルーツ	鶏肉の梅しそ焼 炊き合わせ アスパラとあさりの辛子和え 御飯 味噌汁	ローズとんかつ 里芋の煮ころがし 小松菜の柚子和え 御飯 味噌汁	健康増進メニュー 緑のちろみ味噌焼 南瓜のそぼろ煮 切干大根と若布の酢の物 生葉玄米御飯、けんちん汁	お出汁香るおでん スナッフえんどうの山椒炒め 香の物 茶飯 味噌汁	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。

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	まるやかな塩焼で	味噌漬けで香ばしく	海老と旬の野菜の天ぷら	香り豊かな胡麻だれで	結び掲載メニュー
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 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 かぶと豆腐の辛子和え 焼きのり 御飯 味噌汁 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ カリフラワーとコーンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	鯛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	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	ツナと野菜のソテー トマトサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 かぶと豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーとコーンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	無水調理の日 鮭の塩焼と銀杏炙 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	たっぷり野菜の中華丼 春巻 わかめスープ フルーツ	豚肉の和風おろし ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え 栗御飯 味噌汁	スバゲティポロネーゼ 隠元のソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ カレー風味のスープ	フルウェー鯖の塩焼 豆腐の青海苔揚げ キャベツのポン酢和え 御飯 味噌汁	結び掲載メニュー無水調理の日 ポークソテーオニオンソース オリーブとレタスのサラダ、バターライス さつま芋と白味噌のポターージュ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ
夕食	レアチーズケーキ おうちで外食気分の日 EMME監修バターチキンカレー ピクルス、グリーンサラダ マセドアンスープ レモンティゼリー	いちごスペシャル 和風ミートローフ(牛) 旬の昆布だし炒め 水菜ともやしのおかか和え 御飯 味噌汁	クレープ(梅) 豚肉の黒汁はちみつソース さつま芋の含め煮 かぶの生姜和え 御飯 味噌汁	抹茶ようかん 鶏肉の塩焼焼 れんこんのたらこ炒め 大根の柚子和え 御飯 味噌汁	ドームケーキ 鯖の味噌漬焼 ピーマンと竹輪の炒め しる菜のしそ和え 御飯 お吸い物	旬の生フルーツ 海老と春菊の天ぷら 筑前煮 胡麻の梅かけ 御飯 味噌汁	ねりきり(秋の姫) 煮し鶏 濃厚胡麻だれ 茄子と小海老の炒め 水菜とあさりの和え物 御飯 味噌汁	チョコバウム ほっけの昆布塩焼 根菜の炒め煮 小粒納豆 御飯 味噌汁
	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	まるやかな粕漬焼き	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		
和朝食	肉団子の甘辛煮 スナッペンどうの炒め物 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 隠元とささみのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		
洋朝食	ポトフ風 スナッペンどうのソテー パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 白菜のサラダ パン グリーンポターージュ 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	鯛つみれのクリーム煮 隠元とささみのサラダ パン 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 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 コーンポターージュ フルーツ 牛乳		
昼食	きのごあんまかけそば 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 ビーンズスープ	旬さかなの日 北海道産ぶり大根 ピーマンのヒリ辛炒め トマトの塩昆布和え 五目炊き込み御飯、味噌汁	焦がし醤油炒飯 水ぎょうざ 野菜の中華スープ マンゴープリン	京風おぼろうどん 松風焼 スナッペンどうのわさび和え きのご御飯	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 カルピスゼリー		
夕食	レアストロベリーケーキ お造り三種 (まぐろ、かんぱち、さわり) 炊き合わせ 法蓮草のピーナツ和え 御飯、赤だし	ミルクティゼリー ビーフメンチカツ 小松菜とあさりの煮浸し もずくの三杯酢 御飯 味噌汁	無水調理の日 ホークグリル 鶏シェノペーゼソース アボカドとレタスのサラダ、ライス じゃが芋の無水ポターージュ りんごの赤ワイン煮	ワッフル 鯖の粕漬 焼野菜添え さつま芋のいとご煮 キャベツのじゃこ和え 御飯 味噌汁	旬の生フルーツ たっぷり玉葱の生姜焼 がんもちと茄子の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	もみじまんじゅう 鱈の塩焼 金平ごぼろ 法蓮草のお浸し 御飯		

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步。
「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。

今月の特別なお食事 Special Days

1日夕食	かわり味噌の日	14日夕食	健康増進メニュー
11日昼食	お楽しみ種の日	17日夕食	おうちで外食気分の日
11日おやつ	後藤シェフスイーツ	24日昼食	結び掲載メニュー
		27日昼食	旬さかなの日

立冬

立冬とは、冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春・立夏・立秋と並んで季節の大きな節目です。木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。おとなりの中国では「補冬」といって、体を温めて体調を整える食事をとる習慣があるそうです。

- 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。

