

# 12月献立表

1日から16日まで

今月の  
見どころ!  
食どころ!

冬の訪れ...

季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりのあたたかさがひときわ嬉しく感じられる12月となりました。  
クリスマスに向けて、街を彩るクリスマス・イルミネーションとともに洋食もよく合います。  
今月はお鍋や温かいうどん、クリスマスメニューも是非お楽しみください。



東急ウエリナケア尾山台

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	 手作りつくねをおろしポン酢で	 魚介の旨味を閉じ込めました	 山椒の風味を効かせて	 胡麻かおる漬け焼を	 まるやかな醤油麺で	 北海道産の食材とともに	 早生みかんをご提供	 あめ色玉葱で甘さを引き出して
和朝食	オープンオムレツ アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの含め煮 土佐納豆 のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 紫キャベツのコールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 スナップえんどうの辛子和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と根菜の煮物 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ しる菜とレーズンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜ソテー トマトとアボカドの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	オープンオムレツ アスパラサラダ 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 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 紫キャベツのコールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと根菜のコンソメ煮 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ しる菜とレーズンのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜ソテー トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	牛肉と野菜の旨辛炒め 里芋の白煮 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁	シーフードカレー 福神漬 オリーブとレタスのサラダ 千切り野菜のスープ フルーツ	からすかれの南蛮漬 大豆の炒り煮 ちんげん菜のお浸し 帆立と生葉の炊き込みご飯 味噌汁	葱と生葉のあつたかにゆめん 小海老入り卵焼 お豆の炊き込みご飯 青りんごゼリー	豚肉の醤油焼 さつま芋の甘煮 キャベツのなめ煮和え 御飯 味噌汁	かわり味噌の日 鮭といくらのちらし寿司 北海道産男爵芋の肉じゃが ちんげん菜のお浸し 北海道味噌の味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 しゅうまい三点盛り レタスと若布のナムル 杏仁豆腐	すずきの塩焼き がんもの含め煮 ブロッコリーのビーナツ和え さつま芋御飯 味噌汁
夕食	牛乳ぶりん ブルーベリーソース 炙りつくねのおろしポン酢 れんごんの味噌炒め 小松菜とえのきの和え物 御飯 お吸い物	ドームケーキ 鶏肉のねぎ塩だれ 切干大根の煮物 しる菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 豚肉の山椒焼 車麩の含め煮 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	エクレア 鶏肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁	どらやき アブラカレイのガーリックトマトソース 花野菜とチーズのサラダ バターライス ベジタブルスープ ビーチムース	ココアプリン ピーマンの肉詰め きのこ白滝の炒め物 アスパラの許味噌かけ 御飯 お吸い物	フルーツ(宮川早生みかん) 鶏肉の照り焼 根菜の煮しめ しそ納豆 御飯 味噌汁	レモンティゼリー 無水調理の日 ポークソテーオニオンソース 法蓮草とコーンのソテー 彩り野菜のピクルス、ライス 人参の無水ポタージュ
	 柚子と味噌のやさしい味	 丁寧に作りました	 ふくら焼き上げます	 シェフ考案メニュー	 十勝帯広風の豚丼を	 一つ一つ手作りしたコロケを	 鶏の旨味が引き立ちます	 濃厚に仕上げました
和朝食	厚揚げと野菜の旨辛煮 隠元のオーロラソース ふりかけ 御飯~ななつぼし~ 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー スパゲティサラダ のり佃煮 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 白菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の含め煮 大根とハムのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 小粒納豆 のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 ちんげん菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 隠元の和え物 梅干し 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ミートボールの豆乳スープ煮 隠元のオーロラソース パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ 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 スパゲティサラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜のサラダ 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 大根とハムのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
風食	鯖の味噌焼 茄子の生葉炒め 大根のゆかり和え 御飯~ななつぼし~ お吸い物	バジルチキンのサンドイッチ 蜂蜜ドレッシングのサラダ クラムチャウダー フルーツポンチ	ほっけの塩焼 大豆の炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 たっぷり野菜の味噌汁	蒸し鶏の和風おろし 長芋の明太ヨ焼 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	十勝帯広豚丼 温玉乗せ がんもの含め煮 胡瓜の辛子和え 味噌汁	無水調理の日 チキンソテーバルサミソース フレンチサラダ、パン トマトの無水ポタージュ りんごのコンポート	鴨南蛮そば 茄子の胡麻味噌かけ 隠元と玉葱の和風和え ゆかり御飯	濃厚ハヤシライス ツナとオリーブのサラダ コンソメ野菜スープ 苺ムース
夕食	チョコロールケーキ 献立クリームコロケとときまみロールカツ 里芋のたらこあんかけ おくらのわさび和え 御飯~ななつぼし~ 味噌汁	塩まんじゅう 手作り肉団子と野菜の旨煮 箱の昆布だし炒め 小松菜のおかか和え 御飯 味噌汁	ワッフル ポークソテー マスタードクリームソース きのこマリネサラダ ライス 野菜スープ グレープゼリー	シェフ考案メニュー キヌメのレモン香るもずく鍋かけ いかとスナップえんどうの炒め物 春菊の白和え 炊き込み御飯、味噌汁	きなこ饅頭 鯉の油淋ソース ピーマン炒め ささみと豆腐の中華和え 御飯 わかめスープ	レアチーズケーキ じゃが芋と南瓜の手作りコロケ2種 小松菜の煮浸し かぶの千枚漬風 御飯 味噌汁	全国お菓子巡りの旅 鯖の一夜干し 金平ごぼう アスパラの塩昆布和え 御飯 貝だくさん豚汁	クレープ(パニラ) 豚肉の柚子胡椒焼 焼野菜添え 切干大根の煮物 キャベツの浅漬け 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(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	 <b>お鍋の日</b>	 <b>生姜をしっかりきかせました</b>	 <b>やさしい味の塩麴で</b>	 <b>寒い冬にうれしいおでんを</b>	 <b>野菜をたっぷり使いました</b>	 <b>そばばってらと人気のいなり</b>	 <b>御飯がすすむ和風おろしソース</b>	 <b>イベントメニュー</b>
和朝食	さつま揚げと野菜の煮物 レタスサラダ のり佃煮 御飯～ななつぼし～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 スナッフえんどうの炒め物 のり佃煮 御飯～ななつぼし～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜の磯和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車鼓と野菜の含め煮 胡瓜のわさび和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 大根サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とウインナーソーテ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ウインナーのポトフ風 レタスサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリーム煮 スナッフえんどうのソーテ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソーテ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 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スープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	キッシュ風 大根サラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	野菜とウインナーソーテ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯖の唐揚げ 里芋の煮つころがし トマトのしそ和え 御飯～ななつぼし～ 味噌汁	明太子クリームスバゲティ ペペリーフとトレビスのサラダ カレー風味のスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ 味噌汁	<b>鶏肉の塩麹焼</b> ピーマンの当座煮 出汁香るとろろ 味噌汁	ホットドッグプレート シーザーサラダ コーンポターージュ コービーゼリー	鮭の塩焼 さつま芋の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え 生薑玄米御飯 味噌汁	<b>冬至</b> 焼きそばばってらといなり寿司 冬至南瓜 小松菜のお浸し 味噌汁	関西風肉うどん 里芋の田楽 青菜と小海老の御飯 フルーツ	<b>シェフ自慢のイベントメニュー</b>
夕食	もみじまんじゅう <b>お鍋の日</b> 地鶏しおちゃんこ鍋 もろきゅう・煮豆・漬物 御飯(雑炊)～ななつぼし～ フルーツ	チョコバウム <b>豚肉の生姜焼</b> ひじきの炒め煮 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	ハウンドケーキ ほっけのみりん漬焼 茄子ときのこの味噌炒め 土佐納豆 御飯～ななつぼし～ お吸い物	ロールケーキ <b>じっくり煮込んだおでん</b> れんこんとあさりの山椒炒め ちんげん菜の柚子浸し 茶飯 味噌汁	ブラウニー <b>たっぷりキャベツの回鍋肉</b> ワンタン 御飯 たっぷり野菜の白湯スープ マンゴープリン	冬香 <b>鶏肉の味噌漬焼</b> 揚出豆腐 トマトと若布の和え物 御飯 お吸い物	ドームケーキ <b>豚肉の和風おろし</b> 五目真丈の含め煮 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	プリンアラモード 鯖のかぶら蒸し ごぼうの炒め煮 キャベツの梅かつお和え 御飯 味噌汁
	 <b>ボン酢でさっぱりと</b>	 <b>さくっと仕上げました</b>	 <b>中華の定番</b>	 <b>やわらかなしゃぶしゃぶを</b>	 <b>ジューシーに揚げました</b>	 <b>素材の甘みを引き出しました</b>	 <b>一年の終わりに年越しそばを</b>	 <b>旬を迎える冬野菜の</b>
和朝食	絹厚揚げの甘辛煮 スナッフえんどうのささみサラダ たいみそ 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 しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 しる菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜のサラダ のり佃煮 御飯～ななつぼし～ 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	ベーコンエッグ 隠元のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	旬を迎える冬野菜の 特徴は『甘さ』です。 水分を多く含んだ野菜が 寒さで凍らないよう、 葉の糖分を増やすため です。甘さだけでなく、 冬採れほうれん草の場合 夏採れの3倍の ビタミンCを含んでいる といわれています。 栄養価が豊富な 旬の冬野菜を お楽しみ下さい。
洋朝食	豆乳スープ煮 スナッフえんどうのささみサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソーテ しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	トマト煮込みスープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソーテ スパゲティサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	鯨の香草焼き いかとアスパラのソーテ イタリアンサラダ バターライス さつま芋のポターージュ無水仕立て	<b>豚肉の竜田揚げ</b> ふるふき大根 小松菜の塩昆布和え 御飯 お吸い物	ねぎとろ丼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 味噌汁 抹茶ゼリー 小豆かけ	<b>健康増進メニュー</b> ソーフードと緑黄色野菜のグラタン アボカドときのこのバター醤油炒め レモン酢ドレッシングのサラダ パン、ビーンズスープ	鯖のちろみ味噌焼 れんこんのヒリ辛炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯～ななつぼし～ お吸い物	<b>チキンカレー</b> 福神漬 レーズンとチーズのサラダ ベジタブルスープ	豚肉の黒酢はちみつソース 切干大根の煮物 トマトの和え物 御飯 味噌汁	
夕食	クリスマスケーキ <b>豚肉のさっぱり炒め</b> 筍と切り昆布の煮物 法蓮草のピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	ハウムクーヘン <b>無水調理の日</b> アブラカレイのムニエル 型バターソース コーンとサニーレタスのサラダ パセリライス、フルーツ じゃが芋の無水ポターージュ	クリームブッセ <b>麻婆豆腐</b> 海老しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	クレープ(母) <b>豚肉の温しゃぶしゃぶ</b> いわしの生姜煮 あさりとアスパラの辛子和え 味噌汁	黒糖ゼリー <b>ビーフメンチカツ</b> 根菜の炒め煮 春雨サラダ 御飯～ななつぼし～ 味噌汁	カステラ <b>鯖の袖焼</b> 豆腐の青海苔佃かけ ブロッコリーのおかかボン酢 御飯 味噌汁	コーヒーロールケーキ <b>お楽しみ麺の日</b> 年越しそば 海老の天ぷら 炊き込み御飯 フルーツ	

今月の特別なお食事 Special Days

6日 昼食 かわり味噌の日「北海道味噌」  
12日 夕食 シェフ考案メニュー  
22日 昼食・おやつ 「冬至」

24日 昼食 クリス마스メニュー  
25日 おやつ クリスマスケーキ  
28日 昼食 健康増進メニュー  
31日 夕食 「年越しそば」

クリスマスメニュー  
クリスマスケーキ  
健康増進メニュー  
お楽しみ麺の日 「年越しそば」

大晦日

108回除夜の鐘の音が夜空に響く大晦日。江戸時代、鐘の音をききながら「七味(しちみ)五悦(ごえつ)三会(さんえい)」を家族と話したといわれます。「七味」とは「今年食べたおいしいものを七つ」の意。五悦は楽しかったこと五つ、三会は会ってよかった人三つの意。皆様にとっての七味はどんなお料理でしたでしょうか。来年はより一層皆様にお喜びいただけるよう努めさせていただきます。

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。

栄養メモ

旬を迎える冬野菜の特徴は『甘さ』です。水分を多く含んだ野菜が寒さで凍らないよう、葉の糖分を増やすためです。甘さだけでなく、冬採れほうれん草の場合夏採れの3倍のビタミンCを含んでいるといわれています。栄養価が豊富な旬の冬野菜をお楽しみ下さい。

