

# 2月献立表

今月の  
見どころ!  
食どころ!

## 季節の移り変わりを旬の食材から

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。  
おでんや胡麻豆腐鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。  
いまかんや鹿児島県産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。



東急ウエリナケア尾山台

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
	<b>お出汁を染み込ませました</b>	<b>一つ一つ手作りしました</b>	<b>脂ののったさばを</b>	<b>生姜香る煮魚を</b>	<b>甘みの引き立つもろみ味噌焼</b>	<b>からだ温まるお鍋の日</b>	<b>健康増進メニュー</b>	<b>ほっけの旨味を塩焼きで</b>	
和朝食	肉団子と野菜の煮物 トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ しる菜のささみ和え たいみそ 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー キャベツのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 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	海老と野菜の炒め スナップえんどうの辛子和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ かぶのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈の煮物 隠元のサラダ たいみそ 御飯~まっしぐら~ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ミートボールのスープ煮 トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ しる菜のささみサラダ 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 キャベツのサラダ パン キャラットポターージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ スナップえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ かぶのツナサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン コンボターージュ フルーツ 牛乳	
風食	牛肉と野菜の甘辛炒め ひじきの炒め煮 アスパラの味噌マヨ添え 御飯 お吸い物	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ 胡桃とレタスのサラダ カレー風味スープ フルーツポンチ	ノルウェー鯖の塩焼 菜の花の白和え 大豆としらすの炊き込みご飯 お吸い物 黒糖ゼリー	無水調理の日 スパゲティポロネーゼ イタリアンサラダ さつま芋のポターージュ無水仕立て おろし白桃ゼリー	あさりの卵とじ丼 茄子ときのこの炒め物 フロココリーのボン許和え 味噌汁	あぶらかけのバジルトマトソース アスパラのガーリックソテー 生葉ドレッシングのサラダ パン コンソメスープ	鯖の油淋ソース 国産にらのにら玉 御飯~まっしぐら~ 白湯スープ 牛乳ふり ブルーベリーソース	チキンカレー 福神漬 アボカドとオリーブのサラダ コンソメ野菜スープ	
夕食	ココアプリン <b>お出汁香るおでん</b> れんごんの山椒炒め 法蓮草のお浸し 茶飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 豚肉のねぎ塩焼 南豆の含め煮 小松菜と椎茸の白和え 御飯 味噌汁	鶏肉の香味焼 炊き合わせ 長芋と若布の和え物 御飯 味噌汁	ドームケーキ <b>たらの生姜煮</b> 筍の昆布だし炒め 大豆としらすの白和え 御飯 味噌汁	どらやき <b>豚肉のもろみ味噌焼</b> 切干大根の煮物 お出汁香るとろろ 麦御飯 お吸い物	ワッフル <b>お鍋の日</b> 胡麻豆腐鍋 三点盛り ちんげん菜のお浸し、漬物・煮豆 御飯(雑炊)、フルーツ	クレープ(苺) <b>健康増進メニュー</b> 豚肉の醤油麹煮 金平ごぼう、法蓮草のカチーナチーズ和え 御飯~まっしぐら~ あおさの味噌汁	全国お菓子巡りの旅 <b>ほっけの塩焼</b> ビーマンとさつま揚げの炒め 白菜のなめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁	
	<b>玉ねぎの甘さを引き出しました</b>	<b>大分県の郷土料理とともに</b>	<b>ミートローフを和風に仕上げました</b>	<b>ふっくら焼き上げました</b>	<b>サクサクジュシーに揚げました</b>	<b>風味豊かな赤ワインソースで</b>	<b>しっとり蒸し鶏によく合う胡麻だれで</b>	<b>うまみを引き出す昆布塩焼</b>	
和朝食	野菜とソーセージのソテー トマトのささみサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 スナップえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元とハムのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 カリフラワーのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 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 香の物 御飯~まっしぐら~ 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 法蓮草のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	野菜とソーセージのソテー トマトのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	キッシュ風 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのクリームスープ スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元とハムのサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメスープ カリフラワーのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ 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	豆乳クリーム煮 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	
風食	油麩野菜そば 茄子の肉味噌田楽 ゆかりごはん フルーツ	すずきの柚庵焼 海老真丈の含め煮 しる菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	豚肉の温しやぶ 旨辛だれ 旨砂炒め 胡瓜のおかか和え 御飯 味噌汁	チキンソテーチーズソース きのこマリネサラダ パセリライス ベジタブルスープ ふどうゼリー	海鮮あんかけ焼きそば レタスと若布のナムル しらすおろし マンゴープリン	五目ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のビーナツ和え 赤だし	<b>蒸し鶏の濃厚胡麻だれ</b> 茄子とビーマンのピリ辛炒め しらすおろし 御飯~まっしぐら~ 味噌汁	ホットドッグプレート 彩り野菜のピクルス コンソメスープ 苺ムース	
夕食	ロールケーキ(チョコ) <b>無水調理の日</b> ポークソテー オニオンソース さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ、ライス 人参の無水ポターージュ	ドーナツ <b>かわり味噌の日</b> とりと野菜の天ぷら盛り けんちゃん(根菜の炒め) キャベツの漬漬け、炊き込み御飯 大分味噌の味噌汁	和風ミートローフ 小松菜の煮浸し 長芋の許味噌かけ 御飯 お吸い物	エクレア <b>鮭の塩焼</b> フロココリーの甘辛炒め わさび豆腐 御飯 具だくさん豚汁	黒糖まんじゅう <b>ジュシービーフメンチカツ</b> 焼きかぶの生姜あんかけ 香の物 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう <b>後藤シェフスイーツ</b> ハレンティンチョコクリームケーキ	クレープ(ハニラ) <b>無水調理の日</b> ポークソテー 赤ワインソース アスパラとコーンのソテー フレンチサラダ、ライス じゃが芋の無水ポターージュ	クレープ(ハニラ) <b>鯖のみりん醤油焼</b> 大豆とひじきの炒め煮 大根の梅かつお和え 御飯~まっしぐら~ 味噌汁	鯖の昆布塩焼 いかとごぼうの炒め物 しそ納豆 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日から末日まで

2 月 献 立 表

東急ウェリナケア尾山台

Main menu table with columns for dates 17日(土) to 24日(土) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食.

25日(日) 26日(月) 27日(火) 28日(水) 29日(木)

Continuation of the menu table for dates 25日(日) to 29日(木).

栄養メモ (Nutrition Note) section with a circular icon and text about seasonal produce and health benefits.

今月の特別なお食事 Special Days

Table listing special meals for the month, including dates and menu items like 健康増進メニュー and シェフ自慢のメニュー.

節分

暦の上では春を迎える立春の前日、『節分』。季節の変わり目には邪気が生じやすくなると考えられており、それを祓い福を招く豆まきが古くから行われるようになりました。

- 1. 写真はイメージになります。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。

