

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。



東急ウエルナケア旗の台

| | 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 | ほっけを若狭焼で | 炙りつくねを2種のたれで | 醤油麹で香ばしく | 温かいしゃぶしゃぶを | |
| 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 | オープンオムレツ 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 スバゲティサラダ 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 | オープンオムレツ 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 スバゲティサラダ 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 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 |
| 風情 | たらの山椒焼 炊き合わせ 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁 | 銘色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 カボチゼリー | 柚子香るとうろく昆布にうめゆい 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 にらスープ オーギョーチー風ゼリー | 豚肉のねぎだれ焼 さつま芋のいとこ煮 かぶの和え物 御飯 味噌汁 | あぶらかいれの竜田揚げ 筍の煮物 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 豆苗とスッキー二のスープ フルーツポンチ | 風情 |
| 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 ビーマンの当座煮 ブロッコリーのピーナツ和え 御飯 貝だくさん味噌汁 | 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 | バウムクーヘン 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 がんもどきと根菜の煮物 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 豚肉の温ししゃぶ 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 | シェフおまかせメニュー | 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 | オープンオムレツ 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 | 車軸と根菜の煮物 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 | ブラウンスープ スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳 | オープンオムレツ 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 |
| 風情 | 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 焼きのごつツナのおろし和え、赤飯 | シェフおまかせメニュー | 鯖のみりん漬焼 茄子の塩麹炒め 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 トレ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 法蓮草のサーサイ和え 御飯 白濁スープ | クリーミーミートドリア 花野菜とハムのサラダ ベジタブルスープ いちごムース | 風情 |
| 夕食 | フルーツ (シナノスイート) 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 | エクレア 目鯛の柚子胡椒焼 茄子とビーマンの味噌炒め 小粒納豆 御飯 お吸い物 | 後藤シェフスイーツ クミ-杏仁&TheBridge3-7-21 | きなこまんじゅう 無水調理の日 ビーフハバーグステーキ 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 | ロールケーキ (チョコ) ローズとんかつ 里芋の煮つころがし 小松菜の柚子和え 御飯 味噌汁 | ショアゼリー 健康増進メニュー 鯨のちろみ味噌焼 南瓜のちろみ煮 切干大根と若布の酢の物 生葉玄米御飯、けんちん汁 | 誕生日ケーキ 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 | クリームプッセ 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 | 夕食 |

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 | 黒酢がアクセントのソースで | まろやかな塩焼で | 味噌漬けて香ばしく | 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 | キッシュ風 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 | 和朝食 |
| 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 | キッシュ風 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 | 洋朝食 |
| 昼食 | 無水調理の日 鮭の塩焼と銀杏炙文 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 | ほっけの塩焼 炊き合わせ 柿の白和え 御飯 豚肉と野菜の味噌汁 | たつぷり野菜の中華丼 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 豆腐の青海苔餡かけ キャベツのボン酢和え 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 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 | 昼食 |
| 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 マゼドアンスープ 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) 菊の昆布だし炒め 水菜ともやしのおかか和え 御飯 味噌汁 | クレープ(苺) 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 | お菓子めぐりの旅 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 しろ菜のしそ和え 御飯 味噌汁 | ココアプリン 海老と春菊の天ぷら 筑前煮 胡瓜の梅かけ 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 ビーフメンチカツ 根菜の炒め煮 小粒納豆 御飯 味噌汁 | 夕食 |

| | 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | |
|-----|--|--|--|---|--|--|-----|
| | | | | | | | |
| | 三種のお造りを | ご当地メニュー | 味の染みたぶり大根 | まろやかな粕漬焼き | 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 | オープンオムレツ 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 | 和朝食 |
| 洋朝食 | ボトフ風 スナッペンどうのソテー パン フルーツ 牛乳 | オープンオムレツ 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 | 洋朝食 |
| 昼食 | きのごあんかけそば 長芋の明太マヨ焼き いなり寿司 抹茶ゼリー 小豆かけ | ご当地メニュー | 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 | 昼食 |
| 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、さわか) 炊き合わせ 法蓮草のピーナツ和え 御飯、赤だし | ほっけの昆布塩焼 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 | 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 | たつぷり玉葱の生姜焼 がんもちと茄子の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁 | 鱈の塩焼 金平ごぼろ 法蓮草のお浸し 御飯 豚汁 | 夕食 |

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。

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。

- 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。

