

1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ときわ躍しく感じられる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。



東屋ソウアツアツの白

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	
	元日にはおせち料理を	手ごねハンバーグを赤ワインソースで	衣の食感よく揚げました	中華の定番	白い雪と南天をイメージしました	ぱりっと焼き上げました	疲れた胃を休める「七草粥」	昼食にはお刺身を	
和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ（キウイ・洋梨） 牛乳	揚げ真文の含め煮 スナッフえんどうの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 トマトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ アスパラの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 ちんげん菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	七草粥 いわし梅煮と厚焼卵盛り合わせ 香の物 味噌汁 フルーツ 牛乳	野菜とソーセージのソテー かぶのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食		ソーセージのポトフ風 スナッフえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさんクリーム煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ポテトサラダ 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 かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	イベントメニュー おせち料理						『無水調理の日』 スパゲティナポリタン 生薑ドレッシングのサラダ 南瓜のポタージュ無水仕立て おろし白桃ゼリー	成人の日 お刺身	昼食
夕食	鶴屋吉信の和菓子 お造り三種盛り合わせ （まぐろ・さわら・かんばち） 長芋の白煮 春菊の胡桃和え 御飯、赤だし	フルーツ(文字入りりんご)	北海道産牛挽肉使用ハンバーグ 赤ワイン香るソース ポテトのクリームグラタン グリーンサラダ、ライス カレー風味のスープ	鰯の西京焼 白菜と豚肉の重ね煮し 小松菜とかにの和え物 御飯 お吸い物	梅ささみにゆめん 里芋の田楽 大根の塩昆布和え いなり寿司	ハニーマスタード和のサンドイッチ ツナと野菜のトマト煮 イタリアンサラダ 鮎色玉葱のオニオンスープ	豚肉の醤油麹焼 フロコリーとしらすの炒め 胡麻豆腐 味噌だれ 御飯 お吸い物	雪見うさぎまんじゅう	夕食
			天麩羅盛り合わせ 茶碗蒸し 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁	チンジャオロース 国産にらのら玉 御飯 豆腐のスープ 杏仁豆腐	めだいの雪南天 野菜の揚げ浸し 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁	鰯の塩焼 ひしきの炒め煮 キャベツのなめ茸和え きのご御飯 味噌汁	炙りつくねの照り焼 筍の昆布だし炒め しる菜のしそ和え 御飯 味噌汁	豚肉の葱塩炒め がんもの炊き合わせ 隠元ともやしの和え物 御飯 味噌汁	
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	
	ひよこ豆の食感を活かして	お楽しみ麺の日	鰯とポテトのあつあつグラタン	山椒のきいた牛丼を	カリッとジューシーな唐揚げを	胡麻の風味豊かに	サクサクに揚げました	関西風のお食事とともに	
和朝食	ハムエッグ 法蓮草のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の煮物 トマトのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 スナッフえんどうのオーロラソース 梅干し 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 大根サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真文の煮物 カリフラワーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とウインナーのソテー 法蓮草のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ハムエッグ 法蓮草のささみサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 温野菜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのスープ煮込み スナッフえんどうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 大根サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜とウインナーのソテー 法蓮草のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬 花野菜とオリーブのサラダ ベジタブルスープ	『お楽しみ麺の日』 胡麻だれ生薑の七穀うどん 小海老入り卵焼 ゆかり御飯 抹茶ゼリー 小豆かけ	鰯とポテトのクリームグラタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン マセドアンスープ りんごのコンポート	山椒風味の牛丼 茄子と竹輪の炒め お出汁香るとうろ 味噌汁	鶏の唐揚げ あさりと小松菜の煮浸し 香の物 御飯 味噌汁	蟹ちらし寿司 長芋と挽肉の生薑炒め 赤だし フルーツ	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の明太マヨ焼き 青菜御飯 野菜ジュースゼリー	塩そばの三色丼 炊き合わせ トマトとツナの和え物 味噌汁	昼食
夕食	黒糖まんじゅう 鰯の塩麹焼 切干大根の煮物 白菜の柚子和え 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉と野菜の黒酢あんかけ しゅうまい白滝の炒め 長芋と若布の中華サラダ 御飯 白湯スープ	ビーマンの肉詰め きのこ白滝の炒め しる菜のビーナツ和え 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 豆腐のたらこ煮 キャベツのわさび醤油 御飯 たっぷり野菜の豚汁	『無水調理の日』 鰯の(バジル)トマトソース 彩り野菜のピクルス、ハセリライス ごぼうの無水ポタージュ ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉の胡麻漬焼 五目大豆煮 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 味噌汁	ミックスフライ 筍の煮物 胡瓜のささみ和え 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 かしわの関西風すき焼き れんこんのひり辛炒め 香の物、御飯 奈良味噌の味噌汁	夕食

17日から末日まで

1 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
	3種の味噌で仕立てる味噌煮	鯉節とソースが香る	生姜を効かせました	ふっくら焼き上げました	トマトの旨味を溶かしました	山椒の香りをきかせて	爽やかなレモンバターソース	からだ温まるお鍋の日	
和朝食	ベーコンエッグ 紫キャベツのコールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 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 隠元の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	さつま揚げの甘辛煮 胡瓜とツナのサラダ ふりかけ 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 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトと豆苗の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	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	豆乳スープ煮 ちんげん菜のサラダ 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 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ 胡瓜とツナのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトと豆苗のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ポークソテー・パルサミ・コンソメ きのこマリネ・サラダ ライス じゃが芋の無水ポタージュ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	鯉節香るソース焼きそば 焼きようざ にらのスープ グレープゼリー	『無水調理の日』 ミックスサンドイッチ 無水さつま芋のチーズ焼き アボカドとレタスのサラダ コーンポタージュ	ほっけの塩焼 茄子の含め煮 ブロッコリーの辛子和え 御飯 具だくさん豚汁	あぶらかれの柚庵焼 揚げ豆腐 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	海鮮香味チャーハン キャベツのナムル 具材たっぷり中華スープ マンゴープリン	『無水調理の日』 チキンのレモンバターソース いかとアスパラのソテー シーザーサラダ、パン 人参の無水ポタージュ	豚肉の黒酢はちみつソース 金平ごぼう 隠元の磯和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	塩まんじゅう 鯖の味噌煮〜3種の味噌仕立て〜 スナッペン・とうの塩炒め 大根の柚子和え 御飯 お吸い物	ドームケーキ 蒸し鶏 たっぷりおろし・ポテト ひじきの炒め煮 白菜とあさりの煮浸し 御飯 味噌汁	抹茶ようかん たっぷり玉葱の生姜焼 炊き合わせ しろ菜のなめ煮和え 御飯 味噌汁	クレープ（バナナ） 鶏肉の味噌漬焼 ピーマンときのこの炒め しそ納豆 御飯 お吸い物	チョコバウンドケーキ ロールキャベツ完熟トマト煮込み フレンチサラダ バターライス コンソメ野菜スープ コーヒゼリー	ドーナツ 豚肉の山椒焼 切干大根の煮物 しろ菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	ミルクティゼリー 鯖の電田揚げ 車麩の煮物 かぶの酢の物 ひじき御飯 味噌汁	全国お菓子巡りの旅 『お鍋の日』 ゆず塩鍋 ちんげん菜のお浸し 漬物・煮豆 御飯（雑炊）、フルーツ	夕食

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
								
	まろやかに仕上げました	健康増進メニュー	ばりっと焼き上げました	ご当地メニュー	コクのある麺を優しい白だしで	おうちで外食気分の日	本格麻婆豆腐	
和朝食	キッシュ風 キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の含め煮 白菜のしそ和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛つみれと野菜の煮物 レタスサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 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 ポテトサラダ 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 野菜が寒さや霜で
洋朝食	キッシュ風 キャベツの和え物 パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	海老真丈のコンソメ煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜とソーセージのソテー マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのトマトスープ 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	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	凍らないように、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
昼食	欧風ビーフカレー 福神漬 レタスとトレビスのサラダ バイザンズスープ 苺ムース	京風おぼろうどん 竹輪の磯部揚げ 長芋の浅漬 お豆の炊き込み御飯	鯖の塩焼 さつま芋のいとこ煮 わさび豆腐 御飯 具だくさん味噌汁	ご当地メニュー 岩手	ささみとかき玉にうめん いわしの梅煮 かぶの柚子和え 舞茸御飯	『おうちで外食気分の日』 銀座おでら季節のかき揚げ丼 里芋の白煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 白菜のザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ	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
夕食	バウムクーヘン 自家製 あぶらかれの西京漬焼 がんもどきと里芋の煮物 スナッペンととうのささみ和え 御飯 お吸い物	レアチーズケーキ 『からだほかほか』 鶏肉のきざみ生姜だれ 法蓮草と卵の炒め物 玄米御飯、根菜の味噌汁 りんごとレーズンの黒糖煮	クリームブッセ ポークソテー マスタードクリームソース アボカドとツナのサラダ ライス ベジタブルスープ オレンジゼリー	お誕生日ケーキ 男爵芋の手作りコロコック ふるふき大根 あさりと小松菜の和え物 御飯 お吸い物	バウンドケーキ（フルーツ） 豚肉の柚子胡椒焼 根菜の煮しめ ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	クレープ（苺） チキンの麩・エノバースソース 隠元のバターソテー ライス チャウダースープ パンナコッタ	ロールケーキ 鯖の塩焼 ピーマンの当座煮 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	冬野菜をお楽しみ下さい。

栄養
メモ

今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食	イベントメニュー	「おせち」
7日朝食	七草粥	
10日昼食	お楽しみ麺の日	
16日夕食	かわり味噌の日	
24日夕食	お鍋の日	
26日夕食	健康増進メニュー「からだほかほかメニュー」	
30日昼食	おうちで外食気分の日	

お正月

お正月は、各暦の年初のことで新年を祝う行事です。お正月に歳神様に捧げる供物としての料理が「おせち」です。「節目の日のための供物」という意味から「御節供」と呼ばれたのが語源でした。黒豆は「マメに働けるように」と邪気を払い無病息災を願う、数の子は「五穀豊穡と子孫繁栄」など、料理には意味をもたせたものが多くあります。1月1日のおせち料理をどうぞお楽しみください。

- 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や霜で凍らないように、葉の糖を増やすためです。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。