

10月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみいただきたく、お芋やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東郷リョウチンア原の白

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	
									和朝食
	柔らかな手作りつくね	ふっくら仕上げました	マイルドで深みのある味に	1つ1つ手作りで	香味の効いた味付けを	旨味を閉じ込めました	食べ応えのある麺	定番の塩焼き	
和朝食	オープンオムレツ ブロッコリーとしらすの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 スナッペンどうのオーロラソース のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 土佐納豆 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 トマトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の甘辛煮 白菜のツナ和え 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 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	オープンオムレツ ブロッコリーとしらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのボトフ風 スナッペンどうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 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炒め物 トマトサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 白菜のツナサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アスパラとマカロニのソテー アボカドとコーンのサラダ たっぷり具材のミネストローネ	たらめの甘辛煮 茄子と竹輪の炒め 長芋のおかか和え 御飯 味噌汁	紺色玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬 ツナとオリーブのサラダ ビーンズスープ	焼葱と生姜のあったかにゆめん ごま味噌田楽 小松菜のお浸し きのご飯	鶏肉の香味焼 ひじきの炒め煮 法蓮草のピーナツ和え 御飯 お吸い物	赤魚の西京漬け焼き 根菜の筑前煮 春菊の柚子和え 御飯 お吸い物	野菜たっぷりタンメン 焼きようざ レタスと若布のナムル ザーサイ	鮭の塩焼 しらすとブロッコリーの炒め物 蒸し茄子の薬味醤油 お豆の炊き込み御飯 味噌汁	昼食
夕食	ミニパンケーキ 炙りつくねの味噌風味焼 野菜の揚げ浸し 胡瓜の浅漬け 御飯 お吸い物	エクレア たっぷりキャベツの回鍋肉 しゅうまい三点盛り 御飯 わかめスープ フルーツポンチ	青りんごゼリー 鯿の塩焼 里芋といかの煮物 白煮のボン酢和え 御飯 具だくさん豚汁	いちごムース 男爵芋の手作りコロッケ あさりとピーマンの当座煮 れんごんの梅肉和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 『無水調理の日』 アブラカレイの糖ゼノベーゼソース イタリアンサラダ バターライス、人参の無水ポタージュ レモネードゼリー	チョコバウンドケーキ 豚肉の和風おろし がんもの煮物 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	フルーツピュッフェ 鶏肉の竜田焼 筍の昆布だし炒め わさび豆腐 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 豚肉の黒ずはちみつソース ぶろふき大根 ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	夕食
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
									和朝食
	ジューシーなメンチカツ	御飯の進む味噌汁	コクのあるソースを	優しい味に仕上げました	九州ゆかりの料理	お昼は中華	夕食は洋食メニュー	さっくり仕上げました	
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 隠元のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 コールスロー 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ スナッペンどうのささみおろし たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 花野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と根菜の煮物 アスパラの和え物 ふりかけ 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炒め物 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	キッシュ風 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 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 スナッペンどうのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 花野菜サラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『無水調理の日』 シーフードトリア グリル野菜 マスタードソース フレンチサラダ 南瓜のポタージュ無水仕立て	鶏肉のもろみ味噌焼 れんごんのたらこ炒め トマトの青じそ風味 御飯 お吸い物	根菜たっぷりけんちんそば 小海老のかき揚げ もずくの三杯酢 かつおだし御飯	ほっけのみりん醤油焼 切干大根の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 具だくさん豚汁	メダイのムニエル トマトソース 法蓮草とコーンのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン チャウダースープ	五日チャーハン ワンタン 春雨サラダ 野菜の白湯スープ	ほっけの自家製一夜干し 揚げ真丈の含め煮 胡瓜のおかか和え 御飯、具だくさん味噌汁 洋梨の赤ワイン煮	鶏肉の照り焼 茄子の味噌炒め トマトのわさび醤油 お吸い物	昼食
夕食	ティラミス ジューシービーフメンチカツ 車麩の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 鯖の漬焼 すだちおろし 南瓜の生姜きのおあんかけ 小松菜のアーモンド和え 御飯	ロールケーキ ポークソテー赤ワインソース サニーレタスとトレビスのサラダ ライス カレー風味のスープ プリン	りんごムース つくねと野菜の煮物 アスパラの山椒炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁	グレーゼリー 『かわり味噌の日』 豚肉の照しやぶやぶ 柚子胡椒ポン酢だれ 煮くい風煮物 かぶの高菜和え 御飯、九州味噌の味噌汁	杏仁豆腐 鶏肉の塩麹焼 五目大豆煮 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	『十三夜』栗ぜんざい 『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース シーザーサラダ パセリライス じゃが芋の無水ポタージュ、洋梨の赤ワイン煮	全国お菓子巡りの旅 海老フライと帆立クリームコロッケ あさりとちんげん菜の煮浸し 御飯 味噌汁 豆腐プリン 黒蜜かけ	夕食

17日から末日まで

10月献立表

東急ウェリナゲア旗の台

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
									
	旨味を凝縮	お出汁の効いた麺	定番の煮魚	山椒の風味を効かせました	からっと仕上げました	中華の定番	季節のスパゲティ	柔らかく仕上げました	
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 レタスとレーズンのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの含め煮 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャベツのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 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	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 スナッパえんどうの炒め物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 タラモサラダ たいみそ 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 スパゲティサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー レタスとレーズンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリームスープ 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャベツのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトとアボカドのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み スナッパえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー タラモサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	濃厚ハヤシライス オリーブときのこのマリネサラダ ベジタブルスープ 青りんごゼリー	京風かつねうどん しらす入り卵焼 白菜の柚子和え さつま芋御飯	ミックスサンドイッチ フロッキーとエリンギのソテー 彩り野菜のピクルス コンソメ野菜スープ	スペシャルランチ 「鰻重」	鯖の唐揚げ 五目真丈の含め煮 玉葱と豆腐の和風和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老しゅうまい 隠元中華和え 御飯 味噌汁	『お楽しみ種の日』 ポルチーニときのこのクリームスパゲティ さつま芋のレモン煮 生薑トレッシングのサラダ フレンチオニオンスープ	赤魚の粕漬 大豆とひじきの煮物 キャベツの辛子和え あさり御飯 味噌汁	昼食
夕食	ミニ抹茶パンケーキ すずきの塩焼 里芋の吹き寄せ 法蓮草の生姜和え 炊き込み御飯 味噌汁	きなこ饅頭 豚肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 大根の梅かつお和え 御飯 味噌汁	バナナコッタ あぶらかいれの煮付け 金平ごぼう おくらのみね茸和え 御飯 豚汁	鶏肉の山椒焼 つみれと野菜の炊き合わせ お出汁香るとうろろ 麦御飯 味噌汁	クレープ（バナナ） 豚肉の味噌漬焼 ちんげん菜の炒め物 お出汁香るとうろろ 御飯 お吸い物	マンゴープリン 鯖の塩焼と銀杏真丈 筑前煮 小松菜のお浸し 御飯 具だくさん味噌汁	レアストロベリーケーキ 煮し鶏 旨辛だれ ピーマンと厚揚げの炒め 香の物 御飯 味噌汁	オレンジゼリー 豚肉のねぎ塩だれ 野菜の焼浸し かぶのしそ風味 御飯 味噌汁	夕食

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
								
	季節の天ぷらを	手作りしています	ご当地メニュー	生姜をしっかり効かせました	人気のカレー	おろしソースで	ハロウィンのデザート	
和朝食	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	竹輪と野菜の含め煮 温野菜サラダ 香の物 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 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 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	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	あさりのクリームスープ 温野菜サラダ パン 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	ウインナーと野菜の炒め物 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 スパゲティサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 白菜の和え物 パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『無水調理の日』 チキンソテー・シャリアアピソース アスパラのガーリックソテー 胡桃とオリーブのサラダ パン、トマトの無水ポタージュ	お出汁香るおぼろそば 里芋の明太マヨ焼き 大根のささみ和え ゆかり御飯	ご当地メニュー	あぶらかいれの梅おろし 筍の山椒炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	湯葉とかき玉のあったかうどん ごぼうのかき揚げ 小松菜のわさび和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	鯿の塩焼 きのこピーマンの味噌炒め キャベツのささみ和え 栗御飯 お吸い物	『食欲の秋』といわれる この時期に、 冬の寒さに備えて体調を 整えましょう。
夕食	ピーチムース 海老と秋野菜の天ぷら 天つゆ 車麩の煮物 法蓮草の白和え 御飯、味噌汁	ねりきり（もみじ） 煮込みハンバーグ グリーンサラダ バターライス コンソメスープ コーヒーゼリー	まぐろねぎとろ丼 長芋の白煮 フロッキーの胡麻和え お吸い物	フルーツ（柿） たっぷり玉葱の豚肉の生姜焼 がんもどと野菜の煮物 トマトのしらす和え 御飯 味噌汁	オレンジゼリー ほっけの柚庵焼 根菜の炒め煮 スナッパえんどうのボン酢和え 御飯 味噌汁	いちごムース 和風ミートローフ 炊き合わせ アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 『ハロウィン』 ポークソテー・バルサミコソース オリーブとヘビーリーフのサラダ ライス、コンソメ野菜スープ 南瓜のクリーム・プリュレ	夕食

栄養
メモ

秋の食材が本格的に旬を迎える季節です。香り豊かな「きのこ類」や、じんわりとした甘みの「さつまいも」。ビタミンや食物繊維が豊富なのもうれしいところ。『食欲の秋』といわれるこの時期に、冬の寒さに備えて体調を整えましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

7日おやつ	フルーツビュッフェ	16日おやつ	全国お菓子巡りの旅
10日夕食	健康増進メニュー	23日昼食	お楽しみ種の日
13日夕食	かわり味噌の日	27日昼食	ご当地メニュー
15日おやつ	十三夜	31日夕食	ハロウィン

ハロウィン

ヨーロッパを起源とする民俗行事で、毎年10月31日の夜に行われます。
仮装した子供たちが近所のお菓子をもらってお祭りとして、アメリカでは定着しています。
夕食は『ハロウィンスイーツのクリームプリュレ』をご提供致します。
ハロウィンの日にぴったりの秋らしいメニューをどうぞお楽しみ下さい。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。

栄養
メモ

秋の食材が本格的に旬を迎える季節です。香り豊かな「きのこ類」や、じんわりとした甘みの「さつまいも」。ビタミンや食物繊維が豊富なものうれしいところ。『食欲の秋』といわれるこの時期に、冬の寒さに備えて体調を整えましょう。