

11月献立表

1日から16日まで

葉が**紅に黄に褐色**にいろづく季節は...

今月の
見どころ！
食どころ！

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「おでん」、「赤ワイン煮込み」などのお料理で温かさを感じていただけたら幸いです。



東急ウェリナケア旗の台

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	
	秋の味覚	麺でやわらかく	トマトでさっぱりと	石川県の食材とともに	炙りつくねを2種のたれで	濃厚な胡麻だれで	定番の塩焼きで	コクを引き出した鯖の味噌煮	
和朝食	ジャーマンポテト フロccoliーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の煮物 レタスとチーズのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナッペンどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜の生姜和え 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 ポテトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の含め煮 小松菜の柚子和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 かぶの塩昆布和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ジャーマンポテト フロccoliーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	大豆と野菜のトマト煮 レタスとチーズのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナッペンどうのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コンソメスープ 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	ソーセージのクリームスープ 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー かぶのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	秋の彩りちらし寿司 茄子の揚げ浸し 法蓮草の白和え 赤だし	たらと根菜の黒酢あんかけ 国産ニラのチヂミ ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ	ホークソテー 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	『かわり味噌の日』 鶏肉の治部煮 加賀れんごんの真砂炒め 水菜と玉葱の和え物 御飯・加賀味噌の味噌汁	鯉節香るソース焼きそば 蜜しゅうまい 焼し茄子の香味和え にらのスープ	海老カツのサンドイッチ 南瓜のロースト バルサミコソース レタスと胡桃のサラダ カレー風味のスープ	鯖の塩焼 さつま芋の甘煮 フロccoliーの辛子和え 御飯 たっぷり野菜の豚汁	チキンとアボカドのドリア ラタトゥイユ 蜂蜜ドレッシングのサラダ コンソメスープ	昼食
夕食	ロールケーキ 鶏肉の香味焼 隠元のオイスター炒め 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	クリームブッセ 豚肉の塩麹焼 いかと里芋の煮物 大根の柚子和え 御飯 味噌汁	オレンジゼリー 鯖の若狭焼 がんもの含め煮 若布と胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	きなごまんじゅう 赤魚の南蛮漬 長芋の白煮 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	杏仁豆腐 2種だれの炙りつくね焼 切干大根の煮物 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	りんごムース 豚肉の温しゃぶしやぶ 濃厚胡麻だれ 筍と切り昆布の煮物 土佐納豆 御飯・味噌汁	抹茶ゼリー 黒蜜がけ ジューシービーマンの肉詰め 大豆ときのこの炒め物 お出汁香るとうろ 麦御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ 鯖の味噌煮 アスパラの塩炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	夕食
	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
	新そばを温かいおつゆで	イベントメニュー	食の進む味	衣をサクサクに仕上げました	新鮮なお刺身を	本格的な味	旨味を閉じ込めました	梅しそでさっぱりと	
和朝食	ベーコンエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の甘辛煮 隠元のしらすサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 白菜の和え物 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 タラモサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 胡瓜の磯和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 カリフラワーのオーロラソース 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	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	ブラウンスープ 隠元のしらすサラダ パン 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 スナッペンどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え タラモサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 カリフラワーのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『お楽しみ麺の日』 秋田県羽後町産新そば（温） 春菊と小海老のかき揚げ ささみと三つ葉のおろし和え 赤飯	運動会弁当	ほっつけのみりん漬焼 ビーマンとさつま揚げの炒め 長芋のゆりし和え かやく御飯 味噌汁	あぶらかいひのバジルトマトソース グリーン野菜 マスタード仕立て フレッシュの油し パン チャウダースープ	鶏肉のちろみ味噌焼 お出汁香る茶碗蒸し 小松菜のお浸し 御飯 お吸い物	『おうちで外食気分の日』 たいめいけん監修ハヤシビーフ ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	油麩野菜うどん 茄子の田楽 トマトのささみ和え 青菜御飯	たっぷり野菜の中華丼 春巻 ザーサイ和え わかめスープ	昼食
夕食	もみじまんじゅう 『無水調理の日』 ホークソテーシャリアピンソース イタリアンサラダ ライス・南瓜のポタージュ無水仕立て プリン	じっくり煮込んだおでん 金平ごぼう 胡瓜の甘酢和え 茶飯 味噌汁	豚肉と野菜の塩だれ炒め ひじきの炒め煮 かぶのおかか和え 御飯 味噌汁	男爵手の手作りコロケ（2種） 五目真丈の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	豊洲直送お造り3種 （まぐろ、かんぱち、さくら） 根元の胡桃和え 柿の白和え 御飯・赤だし	鰯の塩焼と銀杏真丈 五目真丈の炊き合わせ 隠元の胡桃和え 御飯 真だくさん味噌汁	『無水調理の日』 ミートローフ グリーンサラダ バターライス・じゃが芋の無水ポタージュ フルーツポンチ	鶏肉の梅しそ焼 アスパラの生姜炒め 法蓮草の柚子和え 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

1 1 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
								
	ご当地メニュー	身体温まるパスタ	ポリフェノールを摂ろう	味噌漬けて香ばしく	夕食は中華	海老と旬の野菜の天ぷら	脂の乗った鯖を	柔らかく仕上げました
和朝食	ハムエッグ レタスとレズンのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と根菜の含め煮 スナッパえんどうの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 紫キャベツのコールスロー ふりかけ 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 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 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ レタスとレズンのサラダ パン パンブキンポタージュ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリームスープ スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 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	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	ご当地：大阪	『無水調理の日』 ウインナーとトマトのスープパスタ 無水さつま芋のチーズ焼き 生姜ドレッシングのサラダ バナナコッタ	鶏の竜田揚げ 切干大根の煮物 小松菜の梅かつお和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏 たつぷりおろしポン酢 さつま揚げと隠元の炒め あさり御飯 味噌汁	柚子香るとうろ昆布にゆめん 長芋の明太マヨ焼き アスパラのお浸し ゆかり御飯	甘辛三色もぼろ丼 茄子の山椒味噌炒め もやしと水菜の和風サラダ お吸い物	『ルウェー鯖の塩焼』 豆腐の青海苔餡かけ ブロッコリーの辛子和え 栗御飯 味噌汁	バジルチキンのサンドイッチ ポテトのクリームグラタン 国産きのこのマリネサラダ ビーンズスープ
夕食	豚肉の醤油燻焼 じゃが芋のたらこあんかけ わさび豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼 がんもの煮物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 ビーフハンバーグの赤ワイン煮込み チーズとベヒーリーフのサラダ ライス・ごぼうのポタージュ レモンティゼリー	自家製めだいの西京漬焼 炊き合わせ 小粒納豆 御飯 お吸い物	ねりきり（秋の姫）	オレンジケーキ	ぶどうゼリー	パウンドケーキ（ビターチョコ）
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)			
								
	1つ1つ手作りです	味を染み込ませました	玉葱で血液サラサラ	魚介の味が溶け出したカレー	柚子の風味香る	スパイス香るフライドチキン		
和朝食	海老と野菜の炒め物 かぶの柚子和え 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 タラモサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 白菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッパえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の甘辛煮 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		
洋朝食	海老と野菜のソテー かぶのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ タラモサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳		
昼食	釜揚げしらすと高菜のチャーハン ビーフン炒め ささみとレタスの中華サラダ 豆苗のスープ	めばるの粕漬 焼野菜添え ひじきの炒め煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 豚汁	『旬さかなの日』 金華さけの塩焼 ごぼうの味噌炒め 小松菜のわさび和え 五目炊き込み御飯・お吸い物	シーフードカレー 福神漬 オリーブとアボカドのサラダ コンソメ野菜スープ	きのこあんかけそば 里芋の田楽 トマトのボン酢和え ツナと三つ葉の混ぜ御飯	『無水調理の日』 フライドチキン いかと隠元のソテー シーザーサラダ パン・人参の無水ポタージュ		
夕食	きなこまんじゅう 手付けビーフメンチカツ 南瓜の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	りんごムース チキンのマスタートッドクリームソース 彩り野菜のピクルス ハゼリライス ミネストローネ フルーツポンチ	レア抹茶ケーキ たつぷり玉葱の生姜焼 里芋の揚げ出し アスパラの梅かけ 御飯 味噌汁	コーヒーゼリー 鶏肉の和風おろし 五目大豆煮 法蓮草の塩昆布和え 御飯 味噌汁	きなこ黒蜜のパンケーキ ほっけの柚庵焼 ビーマンの当座煮 ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	クレープ（苺） すずきの照り焼 大根の吹き寄せ 御飯 味噌汁 ようかん		

今月の特別なお食事 Special Days

4日昼食 かわり味噌の日
9日昼食 お楽しみ種の日
10日昼食 運動会弁当
14日昼食 おうちで外食気分の日

16日おやつ 全国お菓子巡り
17日昼食 ご当地メニュー
19日夕食 健康増進メニュー
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す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歩。
「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。

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。

