

12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嬉しく感じられる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。



東急ウェリナケア旗の台

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	
									
	夕食はジューシーな豚肉	さっぱりと香りよく	まろやかな塩焼で	1つ1つ手作ります	脂ののった鯖	香りよく焼き上げました	さっくりと仕上げました	優しい味わい	
和朝食	ハムエッグ 紫キャベツのコールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の含め煮 アスパラの炒め物 焼きのり 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 豆苗と大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 スナッフえん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	オープンオムレツ 隠元のおかか和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ハムエッグ 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 胡瓜のサラダ 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 マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリーム煮 アスパラのソテー パン 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	ベーコンエッグ 豆苗と大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み スナッフえんどうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 隠元のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	あぶらかいひの醤油焼 ピーマンとさつま揚げの炒め 焼き茸の白酢和え 御飯 味噌汁	京風きつねうどん 小海老入り卵焼 あさりと小松菜の酢味噌かけ かつおだし御飯	豚肉の塩焼 切干大根の煮物 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 鮭といくらの海鮮ちらし寿司 男爵芋の肉じゃが(無水) ちんげん菜のお浸し 北海道味噌の味噌汁	『ノルウェー鯖の塩焼』 温奴 フロコリーの胡麻和え 舞茸御飯 味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 しゅうまい三ツ盛り レタスと若布のナムル ザーサイ	太刀魚の塩焼き れんごんの味噌炒め なめ豆和え 栗御飯 お吸い物	生ハムクリームチーズのサンドイッチ バジルポテト オリーブとトレビスのサラダ コンソメスープ	昼食
夕食	フルーツゼリー	チョコロールケーキ	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	レアチーズケーキ	ピーチムース	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	オレンジゼリー	夕食
	豚肉の胡麻漬焼 油麩の含め煮 長芋の浅漬け 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 南瓜と切り昆布の煮物 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	赤魚のムニエル 葱バターソース カリフラワーのフラン さつま芋と胡瓜のサラダ パセリライス カレー風味のスープ	ジューシービーマンの内詰め 茄子の揚げ浸し 御飯 味噌汁 洋菜の蜂蜜檸檬ジュレかけ	『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース 法蓮草とコーンのソテー グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ	鶏肉の香味焼 きのこ白滝の炒め物 しそ納豆 御飯 味噌汁	帆立クリームコロッケとささみロールカツ 車麩と野菜の煮物 香の物 御飯 味噌汁	手作り肉団子と野菜の旨煮 筍の昆布だし炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	
									
	夕食は洋食メニュー	丁寧に作りました	イベントメニュー	さっくり揚げた天ぷら	お昼は中華	人気のカレー	身体あたたまるお鍋の季節	濃厚に仕上げました	
和朝食	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	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とツナのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 スナッフえんどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の甘辛煮 レタスとチーズのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 小松菜の生姜和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	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	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれの豆乳スープ煮 スナッフえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ 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 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのトマト煮 レタスとチーズのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鶏のみりん漬焼 ひじきの炒め煮 長芋のゆかり和え あさり御飯 味噌汁	根菜たっぷりけんちんそば 茄子の田楽 キャベツのわさび和え 青菜御飯	おでんイベント	チキンの鶏ゼノベーゼソース さつま芋のレーズン煮 フレンチサラダ パン コーンポタージュ	中華風めだいの蒸し物 国産にらのチヂミ 春雨サラダ 御飯 豆苗のスープ	鯛の山椒焼 星芋といかの煮物 フロコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	豚肉の山椒焼 星芋といかの煮物 フロコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	明太子のクリームスープバスタ クリル野菜 バター醤油 蜂蜜ドレッシングのサラダ カレー風味のスープ	昼食
夕食	もみじまんじゅう	レア抹茶ケーキ	いちごムース	エクレア	クレープ (パニラ)	ミニ抹茶パンケーキ	フルーツゼリー	全国お菓子巡りの旅	夕食
	チキンの赤ワインソース アスパラのガーリックソテー 生薑ドレッシングのサラダ ライス チャウダースープ	炙りつくねの照り焼 がんもの含め煮 御飯 味噌汁 ようかん	ほっけの塩焼と銀杏真丈 エリンギとピーマンの炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 異タクさん味噌汁	海老天と春菊のかき揚げ盛り 天つゆ 炊き合わせ 御飯・味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	豚肉の温しゃぶしゃぶ さっぱり梅だれ れんごんの甘辛炒め 小松菜のおかか和え 御飯・味噌汁	鯉の竜田揚げ 五目真丈の煮物 大根の酢の物 御飯 味噌汁	『お鍋の日』 ゆず塩鍋 もちろきゅう・煮豆・漬物 御飯(雑炊) ようかん	鶏肉の和風おろし 五目真丈の含め煮 出汁煮るとうろ 麦御飯 味噌汁	

17日から末日まで

1 2 月 献 立 表

東急ウェリナグア旗の台

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
	御飯が進む味	カブ王風ランチ	柔らかく仕上げました	ボリュームのあるメンチカツ	さばばってらと人気のいなり	イベントメニュー	ふっくら和風のミートローフ	季節を感じるお料理	
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 白菜の和え物 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 胡瓜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	きのこ入りオムレツ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鶏肉と野菜の煮物 かぶのしそ和え 梅干し 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 焼きのり 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 白菜の生姜和え 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 南瓜サラダ 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煮 白菜のサラダ パン 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	きのこ入りオムレツ マカロニサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 かぶのサラダ 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	海老と野菜のソテー 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 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鮭の塩焼 大豆とひじきの煮物 隠元の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	ミニハンバーガープレート アスパラのチーズ焼き オリーブとコーンのサラダ コンソメスープ	鶏肉の塩麹焼 筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の胡麻味噌和え 御飯 お吸い物	赤魚の粕漬 ビーマンのピリ辛炒め 蒸し茄子の香味和え かやく御飯 味噌汁	『冬至』 焼きさばばってらといなり寿司 冬至南瓜 法蓮草のお浸し 味噌汁	シェフおまかせメニュー	鯉の塩焼 さつま芋の含め煮 キャベツの土佐醤油 御飯 たっぷり野菜の豚汁	鯉のかぶら蒸し 油麩の含め煮 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	グレープゼリー たっぷりキャベツの回鍋肉 ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ フルーツ	りんごムース あぶらかいひの若狭焼 根菜の筑前煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	みかん まぐろアボカド丼 さつま芋の甘辛炒め スナッパえんどうの柚子和え 味噌汁	バナナコッタ 手付けビーフメンチカツ 海老真丈の炊き合わせ 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	冬柚香 ボークソーバルサミコース シーザーサラダ ライス クラムチャウダー コーヒーゼリー	鶏肉の柚子胡椒焼 切干大根の煮物 春菊の白和え 御飯 味噌汁	りんごムース 和風ミートローフ ごぼうの味噌炒め 香の物 御飯 お吸い物	きなこ饅頭 『無水調理の日』 鶏肉の香草焼き いかとアスパラのソテー バターライス・じゃが芋の無水ポタージュ クリスマスケーキ	夕食

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	
	柚子の風味香る	食感の楽しいカレー	だしの効いた焼き魚	玉葱で血液さらさら	ご当地メニュー	御飯が進む味噌味	一年の終わりに年越しそばを	
和朝食	絹厚揚げの甘辛煮 カリフラワーと豆苗のサラダ 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 トマトの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 しそ納豆 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 ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ ふりかけ 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 寒さで凍らないよう、 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 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。
洋朝食	豆乳クリーム煮 カリフラワーと豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ 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	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	ツナと野菜のソテー キャベツの和え物 パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	葱と生姜のあったかにゆめん しらすのかき揚げ トマトとアボカドの和え物 ゆかり御飯	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 イタリアンサラダ ベジタブルスープ フルーツヨーグルト	関西風肉うどん 竹輪の磯部揚げ ちんげん菜のお浸し ツナと三つ葉の混ぜ御飯	『健康増進メニュー』 海老味噌の和風グラタン 法蓮草のガーリックソテー 卵とナッツのパワーサラダ パン・きのこのスープ	ご当地メニュー	鶏肉のちろみ味噌焼 れんこんの塩炒め 大根のゆかり和え 御飯 お吸い物	豚肉の黒酢はちみつソース 豆腐の青海苔揚げ アスパラの辛子和え 御飯 味噌汁	
夕食	チョコババロア 太刀魚の柚庵焼 ビーマンの当座煮 胡瓜の浅漬け 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 小豆かけ 蒸し鶏の香味だれ ぶろふき大根 スナッパえんどうのわさび和え 御飯 お吸い物	エクレア ほっけの昆布塩焼 がんもの含め煮 かぶの千枝漬風 御飯 味噌汁	コーヒーゼリー たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 里芋の白煮 かぶの千枝漬風 御飯 味噌汁	鯉の唐揚げ おろしポン酢 ひじきの炒め煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	チョコロールケーキ アブラカレイのトマトソース コーンサラダ パセリライス 鮎色玉葱のオニオンスープ プリン	クレープ (苺) 『お楽しみ麺の日』 年越しそば 海老の天ぷら 炊き込み御飯 フルーツ	

今月の特別なお食事 Special Days

4日昼食 かわり味噌の日「北海道味噌」
11日昼食 おでんイベント
15日夕食 「お鍋の日」
16日おやつ 全国お菓子巡りの旅
21日昼食・おやつ 「冬至」

22日昼食 シェフおまかせメニュー
28日昼食 健康増進メニュー
29日昼食 ご当地メニュー
31日夕食 お楽しみ麺の日 「年越しそば」

大晦日

108回除夜の鐘の音が夜間に響く大晦日。江戸時代、鐘の音をきながら「七味(しちみ)五悦(ごえつ) 三会(さんえい)」を家族と話したといいます。「七味」とは「今年食べたおいしいものを七つ」の意。五悦は楽しかったこと五つ、三会は会ってよかった人三つの意。皆様にとっての七味はどんなお料理ででしょうか。来年はより一層皆様にお喜びいただけるよう努めさせていただきます。

- 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