

1月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ!
食どころ!

新しい1年のはじまりです

大晦日に除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。元旦には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。また、7日の「七草粥」など昔ながらの風習が続きます。



東急ウエリナケア旗の台

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
	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	味を染み込ませました	御飯が進む味	疲れた胃を休める「七草粥」	白い雪と南天をイメージしました
和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳	揚げ真文の含め煮 スナッフえんどうの炒め物 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 トマトとアボカドのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ じゃがいもとタラコのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 紫キャベツのコールスロー 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 白菜の和え物 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	肉団子と根菜の含め煮 アスパラのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
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炒め物 トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ じゃがいもとタラコのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	具だくさんクリーム煮 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 アスパラのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	
風流	おせち料理	ばらちらし寿司 がんもの煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁	赤魚の西京焼 白菜と豚肉の重ね蒸し はんぺん 胡瓜とかにの和え物 御飯・お吸い物	梅ささみにゆめん ごま味噌田楽 フレンチサラダ 玄米生姜御飯	ハニーマスタードチキンのサンドイッチ ツナと野菜のトマト煮 フレンチサラダ コンソメ野菜スープ	甘辛牛もろほろ丼 切干大根の煮物 法蓮草の塩昆布和え 味噌汁	豚肉の山椒焼 れんごんの味噌炒め 胡瓜のしそ和え 御飯 お吸い物	赤魚の雪南天 菊の昆布だし炒め 小松菜のお浸し 御飯 具だくさん豚汁
夕食	鶴屋吉信の和菓子 お造り三種盛り合わせ (まくる・さわら・かんばち) 長芋の白煮 小松菜の胡桃和え 御飯・赤だし	レア抹茶ケーキ 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	吹雪まんじゅう 天麩羅盛り合わせ 天つゆ あさりの茶碗蒸し 御飯・味噌汁 フルーツ	バナナコッタ チンジャオロース ちんげん菜の中華風煮 かぶのザーサイ和え 御飯 ワンタンスープ	フルーツゼリー たらの煮付け 野菜の揚げ浸し 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁	『無水調理の日』 マスのムニエル レモンバターソース ナッツとレタスのサラダ パセリライス・胡瓜のポタージュ無水仕立て マスカットゼリー	エクレア ミックスフライ 車麩の炊き合わせ トマトのささみ和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 青りんごゼリー 鶏肉の器煮焼 里芋といかの煮物 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
	うまさ溶け込むカレー	お楽しみ麺の日	鮭とポテトのおつあつグラタン	定番の塩焼き	しその風味でさっぱりと	1つ1つ手作りです	外食監修メニュー	鯉節とソースが香る
和朝食	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	ハムエッグ 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真文と野菜の煮物 土佐納豆 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 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 のり佃煮 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と芋の甘辛煮 スナッフえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	海老と野菜のソテー 南瓜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのトマトスープ スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン 豆乳スープ 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	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	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
風流	こだわりのカレー 福神漬 ツナとオリーブのサラダ コンソメ野菜スープ	『お楽しみ麺の日』 長芋の地鶏塩ちゃんこうどん 柚子の明太マヨ焼き もずくの三杯酢 ゆかり御飯	鮭とポテトのクリームグラタン 茄子のりしザミコソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン コンソメスープ	鯖の塩焼 豆腐のたらこ煮 ブロッコリーのわさび醤油 ひじき御飯 味噌汁	いかと小松菜のトマトスパゲティ 南瓜のグリル マスタードソース オリーブとレタスのサラダ マゼドアンスープ	めばるの粕漬 隠元ときのこの炒め 大根の柚子和え かやく御飯 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 にんべん使用 赤の他人丼 金平ごぼう かぶの千枝漬風 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば 蟹しゅうまい 豆腐のピリ辛中華だれ 豆腐のスープ
夕食	チョコブッセ ほっけの自家製一夜干し 五目大豆煮 ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	クレープ(チョコ) 鯖のチリソース ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ レモネードゼリー	苺ムース 2種だれの炙りつくね焼 油麩の煮物 キャベツの漬物 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 豚肉の温しゃぶしゃぶ 濃厚ごまだれ ピーマンとしらすの炒め 香の物 御飯・味噌汁	チョコロールケーキ 鶏肉の梅しそ焼 がんもの含め煮 アスパラの生姜和え 御飯 味噌汁	ピーチムース 『無水調理の日』 じっくり無塩だれロールキャベツ シーザーサラダ ライス・洋梨の赤ワイン煮 さつま手のポタージュ無水仕立て	きなご饅頭 あぶらかいれの唐揚げ 炊き合わせ ちんげん菜の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	抹茶パンケーキ 鯖の塩焼と銀杏真文 根菜の炒め煮 フロコリーの胡桃和え 御飯 具だくさん味噌汁

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日から末日まで

1 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

Main menu table with columns for dates 17日(金) to 24日(金) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食.

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。

今月の特別なお食事 Special Days

Table listing special meals for the month, including dates and meal names like 'おせち', '七草粥', 'お楽しみ麺の日'.

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。

- 1. 写真はイメージになります。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。

