

2月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

季節の移り変わりを旬の食材から

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。
おでんや胡麻豆腐鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。
いまかんや鹿児島産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。



東急ウェリナケア旗の台

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)		
	夕食は洋食メニュー	おろしとレモンでさっぱりと	甘みの引き立つもろみ味噌焼	旨味が溶け込んだハヤシライス	旬のたらを煮付けで	カフェ風ランチ	麺で柔らかく仕上げました	おろしでさっぱりと		
和朝食	ベーコンエッグ アスパラとツナのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え コールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもの含め煮 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	きのこ入りオムレツ スパゲティサラダ 梅干し 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 のり佃煮 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	竹輪と野菜の煮物 トマトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
	洋朝食	ベーコンエッグ アスパラとツナのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈のスープ煮 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	きのこ入りオムレツ スパゲティサラダ 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 白菜のサラダ パン コンソメスープ 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	鯛つみれのクリームスープ トマトサラダ パン フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	ささみのみぞれにゅうめん 長芋の明太マヨ焼き 法蓮草のお浸し ゆかり御飯	太刀魚の塩焼き れんこん金平 菜の花の和え物 大豆としらすの炊き込みご飯 味噌汁	赤魚のもろみ味噌焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	濃厚ハヤシライス アボカドとオリーブのサラダ ベジタブルスープ	たっぷり葱の油淋鶏 しゅうまい三種盛り ちんげん菜のザーサイ和え 御飯 白湯スープ	『無水調理の日』 スパゲティナポリタン グリン野菜 マスタードソース サニーレタスとトレビスのサラダ じゃが芋の無水ポタージュ		鶏肉の塩麹焼 ふろふき大根 キャベツのおかか和え 御飯 お吸い物	海老カツのサンドイッチ さつま芋のレーズン煮 フレンチサラダ 銚子玉葱のオニオンスープ	昼食
	夕食	毎ムース 柿のムニエル バター醤油ソース グリーンサラダ ライス コンソメ野菜スープ フルーツ	黒糖ゼリー	デザート盛り合わせ	全国お菓子巡りの旅	エクレア	レアストロベリーケーキ	コーヒーゼリー	ミニバンケーキ	
	鶏肉の香味焼 炊き合わせ フロコリーの胡桃和え 御飯 味噌汁		豚肉の温しやぶ ポン酢だれ いかと茄子の炒め物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	れんこん入りつくねの炙り焼 里芋の含め煮 胡瓜のしそ和え 御飯 味噌汁	たらを煮付け 長芋のビリ辛炒め かぶの千枚漬風 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	豚肉の山椒焼 ひじきの炒め煮 かぶの千枚漬風 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 はらこめし 仙仙の含め煮 アスパラのピーナツ和え 仙仙味噌の味噌汁	豚肉の和風おろし 金平ごぼう 若布とかにの酢の物 御飯 味噌汁		
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)		
	からだ温まるお鍋	食欲の進む香味だれ	ふっくら焼き上げました	美味しさにこだわった焼き魚	しっとり蒸し鶏によく合う胡麻だれで	イベントメニュー	季節のお蕎麦を	定番の和食		
和朝食	ツナと野菜の炒め ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッフえんどうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウイナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの炊き合わせ 花野菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え じゃが芋とタラコのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 キャベツのわさび和え 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	海老と野菜の炒め 白菜とレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
	洋朝食	ツナと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウイナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメスープ 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 キャベツのサラダ 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 白菜とレーズンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯖の塩焼 ピーマンの当座煮 フロコリーの生姜和え 御飯 具だくさん味噌汁	海鮮あんかけ焼きそば 春巻 たたき胡瓜 豆苗のスープ	ほっけのみりん醤油焼 小松菜の煮浸し 冷奴 赤飯 味噌汁	ねぎとろろ丼 れんこんのたらこ炒め 香の物 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ きのここと隠元の炒め物 浅漬け ひじき御飯 味噌汁	『バレンタインメニュー』		焼葱と鴨南蛮そば 星芋の田楽 アスパラのお浸し 青菜御飯	ほっけの塩焼 ひじきの炒め煮 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁	昼食
	夕食	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 『お鍋の日』 胡麻豆腐鍋 法蓮草のお浸し・漬物・煮豆 御飯(雑炊) オレンジゼリー	ビーチムース 豚肉の香味にらだれ 五目大豆煮 お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	ぶどうゼリー ビーフハンバーグ濃厚デミグラスソース 生食ドレッシングのサラダ ライス コンソメスープ 洋梨のコンポート	自家製すき焼き西京漬焼 茄子の含め煮 土佐納豆 御飯 お吸い物	カステラ 鯉の塩焼 銀杏真丈 華味鳥つくねの炊き合わせ 法蓮草の柚子和え 御飯 具だくさん豚汁	海老と春菊の天ぷら、天つゆ 筍と切り昆布の煮物 トマトとささみのしそ和え 御飯 味噌汁	クレープ(苺) 『無水調理の日』 アブラカレイのレモンバターソース レタスサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ ココアプリン	鶏肉の柚子胡椒焼 切干大根の煮物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	

17日から末日まで

2 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
									
	スタミナの付く生姜焼き	冬の定番のおでん	中華ランチ	具沢山のうどんを	野菜の食感も楽しい	鹿児島県産ぶりをお刺身で	ご当地メニュー	味の染みこんだお揚げ	
和朝食	オープンオムレツ かぶと豆腐のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 胡瓜のささみ和え 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 南瓜サラダ 焼きのり 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	厚揚げと根菜の煮物 紫キャベツのコールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 レタスとレーズンのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	オープンオムレツ かぶと豆腐のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	あさりのクリームスープ 胡瓜のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ウインナーのボトフ風 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入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	完熟トマトスープ レタスとレーズンのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯖の味噌漬焼 れんごんの塩炒め 小松菜の辛子和え 御飯 お吸い物	ミックスサンドイッチ フロコリーのチーズ焼き オリーブとレタスのサラダ ウインナーのスープ	五目チャーハン ワンタン 蒸し茄子の香味和え 野菜の白湯スープ	『お楽しみ種の日』 どて煮風うどん 里芋のたらこあんかけ しらすと茗荷の和え物 生姜玄米御飯	シャキシャキ野菜と鯖の南蛮漬 筍の昆布だし炒め トマトのおかか和え 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 シーザーサラダ ベジタブルスープ	ご当地メニュー『秋田』	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の胡桃味噌だれ カリフラワーの塩昆布和え 大葉と小海老の混ぜ御飯	昼食
夕食	吹雪まんじゅう たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 豆腐の青海苔佃かけ 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	苺ムース あったか酒粕おでん ごぼうのピリ辛炒め 法蓮草のお浸し 茶飯 味噌汁	杏仁豆腐 鶏肉の醤油麹焼 五目真丈の含め煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	ねりきり（水仙花） ジューシービーマンの肉詰め(牛) スナッブえんどうの甘辛炒め 御飯 味噌汁 抹茶ゼリー	ロールケーキ 豚肉の野菜巻き 炊き合わせ ちんげん菜の磯和え 御飯 味噌汁	バインムース 『旬さかなの日』 鹿児島県産ぶりとまぐろのお刺身 油麩の含め煮 きのこの白和え 御飯・赤だし	『無水調理の日』 ボークソテーオニオンソース 彩り野菜のピクルス ライス・人参の無水ポタージュ 青りんごゼリー	ミニたい焼き 鶏肉のねぎ塩焼 切干大根の煮物 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)					
									
	本格麻婆豆腐	魚介の旨味をドリアで	和食の定番	優しい味わい					
和朝食	法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ 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 かぶのわさび和え 香の物 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 隠元のオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳					和朝食
洋朝食	法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ 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 かぶのサラダ パン 豆乳スープ 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	鯛つみれのコンソメ煮 隠元のオーロラソース パン フルーツ 牛乳					洋朝食
昼食	麻婆豆腐 海老しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	シーフードドリア 南瓜のバターソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ コンソメスープ	鯖の塩焼 ビーマンとツナの炒め 白菜のゆかり和え 御飯 具たくさん味噌汁	『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル トマトソース バジルポテト アボカドとリーフレタスのサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て					昼食
夕食	マンゴープリン 『健康増進メニュー』 鰯の唐揚げ 梅麩だれ 芽キャベツの胡麻炒め フロコリーのなめ煮和え 御飯・生姜風味の味噌汁	ショートケーキ 豚肉の甘辛焼 がんもの含め煮 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	りんごムース 手付けビーフメンチカツ さつま芋のいとこ煮 香の物 御飯 味噌汁	いよかん 鶏肉の治部煮 れんごんの山椒炒め しそ納豆 御飯 味噌汁					夕食

今月の特別なお食事 Special Days

3日おやつ デザート盛り合わせ
7日夕食 かわり味噌の日
9日夕食 お鍋の日
14日昼食 パンタイムメニュー

20日昼食 お楽しみ種の日
22日夕食 旬さかなの日
23日昼食 ご当地メニュー
25日夕食 健康増進メニュー

節分

暦の上では春を迎える立春の前日、『節分』。季節の変わり目には邪気が生じやすくなると考えられており、それを祓い福を招く豆まきが古くから行われるようになりました。まだまだ寒い日が続きますが、新たな季節をお過ごしいただけるよう、当日は節分に因んだお料理をご用意させていただきます。

栄養
メモ

秋に収穫を迎えるさつ
ま芋ですが、1月から
3月のさつま芋は水分
が蒸発されて糖度が上
がり、更に美味しく感
じるといわれています。
さつま芋にはビタミン
が豊富に含まれていま
す。特にビタミンCは加
熱しても壊れにくいの
で、風邪予防や疲労の
回復などに効果がある
といわれています。
他にも食物繊維やカリ
ウムなどが多く含まれ
ています。

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。

