

2月献立表

1日から16日まで

季節の移り変わりを旬の食材から

今月の
見どころ!
食どころ!

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。
いよかんや鹿児島産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。



東急ウェリチキア旗の台

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	彩り豊かな丼	御飯の進む味	節分メニュー	一つ一つ手作りで	味を染み込ませました	かわり味噌の日	山椒を効かせました	ふんわりと仕上げました
和朝食	厚揚げの彩め煮 ちんげん菜のおかか和え 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 花野菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜ソテー マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪の含め煮 かぶと豆腐のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 アスパラの胡麻和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 福元のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	チキンの豆乳クリーム煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜ソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーの完熟トマトスープ かぶと豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ パン パンブキンポターージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリームスープ 福元のサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	牛そぼろの三色丼 南瓜の煮物 香の物 味噌汁	豚肉と野菜の塩だれ炒め さつま芋のレモン煮 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	『節分』 ほっけのみりん漬焼 根菜の京煎煮・春菊の胡麻和え 大豆としらすの炊き込みご飯 根菜といわしのつみれ汁	甘辛お揚げの京風きつねそば 里芋の明太マヨ焼き 若布の酢の物 青菜御飯	こだわりポークカレー 福神漬 グリーンきのこのサラダ ベジタブルスープ	たっぷり葱の油淋鶏 肉しゅうまい ザーサイ和え 御飯 白濁スープ	『無水調理の日』 メバルのムニエル 魚かじバターソース さつま芋のレモン煮 グリルベーコンのシーザーサラダ パン・人参の無水ポターージュ	鯖の柚庵焼 茄子の麴炒め 香の物 炊き込み御飯 味噌汁
夕食	もみじまんじゅう	紅茶ケーキ	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	全国お菓子巡り	りんごムース	クレープ(いちご)	エクレア	ピーチゼリー
和朝食	赤魚のムニエル 葱バターソース オリーブとレタスのサラダ ライス コーンポターージュ プリン	あぶらかいの照り焼 こぼろの味噌炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	グリルチキン 赤ワインソース 法蓮草とコーンのソテー レズンとアボカドのサラダ パン コンソメスープ	ジューシーピーマンの肉詰め(牛) 筍の昆布だし炒め 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーの梅肉和え 御飯 具だくさん味噌汁	『かわり味噌の日』 五目ちらし寿司 仙台銚の含め煮 ちんげん菜のじゃこ和え 仙台味噌の味噌汁	豚肉の山椒焼き れんこんのオイスター炒め トマトのポン酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉の和風おろし 豆腐のたらこ煮 小松菜のお浸し 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)
	デミグラスソースで	濃厚胡麻だれをからめてどうぞ	シンプルな塩焼き	お昼は丼を	趣で柔らかく仕上げました	バレンタインメニュー	具沢山のおそば	定番の和食
和朝食	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜ソテー 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 カリフラワーの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもの炊き合わせ レタスのサラダ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スバグティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 スナッフえんどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜ソテー 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 カリフラワーのサラダ パン パンブキンポターージュ フルーツ 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 レタスのサラダ 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 スバグティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのポトフ風 コールスロー パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スナッフえんどうのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳
風食	甘辛牛肉うどん 竹輪の磯部揚げ 法蓮草の生姜和え ゆかり御飯	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ピーマンと厚揚げの炒め オクラのおかか和え 御飯 味噌汁	ハニーマスタードチキン いかとアスパラのソテー コーンのサラダ パン ミネストローネ	ねぎとろろ丼 かぶのふるふき 水菜と玉葱の和風和え お吸い物	蟹節香るソース焼きそば 焼きようざ 福元の中華和え 野菜スープ	『バレンタイン』 チキンソテーチーズソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン・きのこのポターージュ シヨコラケーキ	油煎野菜そば なす田楽 オクラの和え物 ツナと三ツ葉の混ぜご飯	赤魚の煮付け ピーマン炒め なめ茸おろし 御飯 味噌汁
夕食	ロールケーキ	ぶどうゼリー	いちごムース	黒糖まんじゅう	マンゴープリン	ミニパンケーキ	デザートプレート	もみじまんじゅう
和朝食	ミートローフ デミグラスソース オリーブとレタスのサラダ ライス カレー風味のスープ フルーツ	赤魚のみりん醤油焼 切干大根の煮物 長芋の漬漬け 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 茄子のオランダ煮 ちんげん菜のピーナツ和え 炊き込み御飯 味噌汁	豚肉の香味にらだれ 切干ごぼう 御飯 味噌汁 おろし白桃ゼリー	鯖の醤油焼 さつま芋の甘煮 小松菜の和え物 御飯 味噌汁	たららの唐揚げ 車麩の含め煮 トマトのさっぱり和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のkok旨炒め 里芋の白煮 小粒納豆 お吸い物 味噌汁	鶏肉の味噌漬焼 法蓮草の煮浸し 御飯 お吸い物 アセロラゼリー

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(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
								
和朝食	さつま揚げと野菜の煮物 かぶの和え物 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 じゃが芋とタラコのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜ソテー しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元のオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈の炊き合わせ マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	小海老入りオープンオムレツ レタスのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ウインナーのクリームスープ煮 かぶのサラダ 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 パンポキポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜ソテー 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のオーロラソース パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	小海老入りオープンオムレツ レタスのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのハーブ煮込み キャベツのサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	大豆と牛挽肉のキーマカレー 福神漬 チーズとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	『お楽しみ麺の日』 鶏だしの旨塩にゆうめん 茄子の田楽 アスパラのおかか和え 生姜御飯	『無水調理の日』 ホークソテー 鮭ジェノベーゼソース きのこのバター醤油ソテー グリーンサラダ パン・さつま芋のポタージュ 無水仕立て	すずきの塩焼 ごぼうの山椒炒め 胡瓜のゆかり和え 御飯 味噌汁	五目チャーハン 蟹しゅうまい 春雨サラダ にらのスープ	リクエストメニュー	お出汁香のおぼろそば 里芋の和風マヨ焼き アスパラの柚子和え 青菜しらす御飯	鮭の塩焼 切干大根の煮物 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁
夕食	レアストロベリーケーキ 鮭の柚子胡椒焼 ひじきの炒め煮 ちんげん菜としめじの和え物 御飯 具だくさん味噌汁	エクレア 海老と春菊の天ぷら・天つゆ がんもの含め煮 キャベツの辛子和え 御飯 味噌汁	クレープ (パニラ) 『健康増進：血液さらさら』 しゃんしゃん野菜と焼酎の照り南蛮漬 長芋の青さ焼 トマトの胡桃味噌だれかけ 御飯・お吸い物	ビーチムース チキンソテーオニオンソース ポテトのクリームグラタン レーンとレタスのサラダ ライス ビーンズスープ	杏仁豆腐 あぶらかれの若狭焼 南瓜の含め煮 水菜と玉葱のポン酢和え 御飯 味噌汁	ワッフル 『お鍋の日』 胡麻豆腐鍋 小松菜のお浸し・漬物・煮豆 御飯 (雑炊) 抹茶ゼリー 黒蜜かけ	人形焼き 牛肉と野菜のピリ辛炒め 茄子の含め煮 御飯 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトケーキ チキンソテーマトソース 隠元のバターソテー 洋風炊き込み御飯 チャウダースープ マスカットゼリー
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)				
								
和朝食	ウインナーと野菜ソテー スパゲティサラダ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪の甘辛煮 スナッフえんどうの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ブロッコリーの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳				
洋朝食	ウインナーと野菜ソテー スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ 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	海老団子のクリームスープ 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 ブロッコリーのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳				
昼食	豚肉の温しゃぶ さっぱり梅だれ さつま芋のいとこ煮 胡瓜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 ちんげん菜の中華和え 御飯 野菜のスープ 青りんごゼリー	マクロカツ&コロッケ グリル野菜 オーロラソース ズッキーニのサラダ パン カレー風味のスープ	鶏肉と根菜の旨煮 いかと小松菜の炒め 香の物 御飯 味噌汁				
夕食	フルーツ (いよかん) 赤魚の粕漬 ごぼうのかき揚げ・天つゆ トマトとアボカドのわさび醤油 御飯 味噌汁	レモンティーパウンドケーキ 鶏肉の胡麻漬焼 ビーマンとさつま揚げの炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	ロールケーキ 豚肉のねぎ塩だれ れんこんのたらこ炒め 御飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ	レア抹茶ケーキ 『旬さかなの日』 鹿児島県産ふりとまぐろのお刺身 油麩の含め煮 ひじきの白和え 御飯・味噌汁				

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精度が上がり、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

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食	節分	18日昼食	お楽しみ麺の日
4日おやつ	全国お菓子巡り	19日夕食	健康増進メニュー
6日夕食	かわり味噌の日	22日昼食	リクエストメニュー
14日昼食	バレンタイン	夕食	お鍋の日
15日おやつ	デザートプレート	28日夕食	旬さかなの日

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。

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。

