

10月 献立表

1日から16日まで

今日の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの愉しみ方で表現されます。皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみいただきたく、お芋やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東急ウェリナケア旗の台

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	
梅としそでさっぱりと		にんにく醤油で食欲UP		カラッと揚げました		イベントメニュー		じっくり煮込みました		ジューシーなミートローフ		味噌漬けてコクをプラス		宮崎県の当地料理と	
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	ソーセージと野菜のソテー ｽｯﾌﾟ えんどうの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	ハムエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	イベントメニュー	がんもと野菜の含め煮 ちんげん菜のしらす和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	おやつ	オープンオムレツ コールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	ベーコンエッグ トマトの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
	スクランブルエッグ野菜添え 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ソーセージと野菜のソテー ｽｯﾌﾟ えんどうのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		豆乳クリーム煮 ちんげん菜としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳		オープンオムレツ コールスロー 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 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールのクリームスープ カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳
	いかと小松菜の柚子胡椒パスタ アスパラのパン粉焼 レーズンとレタスのサラダ チャウダースープ		豚肉のにんにく醤油 ピーマンと厚揚げの味噌炒め 白菜のツナ和え 御飯 お吸い物		めばるの唐揚げ 筍の昆布だし炒め 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー		イベントメニュー 海鮮丼 前菜二点盛り 柿のなます・長芋の雲丹焼き きのこの白味噌仕立て・フルーツ		鶏肉の治部煮 ブロッコリーの山椒炒め 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁		あんかけ海鮮焼きそば 春巻き たたき胡瓜 かき玉スープ		ボークソテー ニーマスタード仕立て さつま芋のレモン煮 スパゲティサラダ 洋風炊き込み御飯 チャウダースープ		鰯の塩焼 茄子と豚肉の炒め物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁
	ロールケーキ（バニラ） 鶏肉の梅しそ焼 金平ごぼう 大根の土佐和え 御飯 味噌汁		たい焼き（カスタード） 鮭の塩焼 里芋の煮っころがし 豆苗としらすの和え物 御飯 具だくさん味噌汁		紅茶ケーキ 『無水調理の日』 チキンソテー 鶏ｼﾞｬﾝﾊﾞｰｾﾞﾘｰｽ 大豆と野菜のトマト煮 フレンチサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ		バウムクーヘン 豚肉と野菜のкок旨炒め 五目真丈の煮物 若布の和え物 御飯 味噌汁		塩まんじゅう 赤魚のムニエル クリームソース 大根ステーキ シーザーサラダ ライス コンソメ野菜スープ		クリームブッセ 和風ミートローフ（牛） 揚げ真丈の含め煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー		りんごムース あぶらがれいの味噌漬 隠元ときのこの炒め 土佐納豆 御飯 お吸い物		抹茶ゼリー 黒蜜かけ 『かわり味噌の日』 チキン南蛮 タルタル添え 根菜の煮しめ 香の物 御飯・宮崎味噌の味噌汁
9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
お昼は和麺		中華の定番		フライの盛り合わせ		よく味が染みた肉豆腐		人気のカレーライス		醤油麺で香ばしく		一つ一つ手作りです		お楽しみ麺の日	
和朝食	チーズ入りスクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	さつま揚げと根菜の煮物 法蓮草のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	イベントメニュー	小海老入りオープンオムレツ アスパラのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	おやつ	ソーセージと野菜のソテー 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	スクランブルエッグ レタスのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	五目真丈と野菜の煮物 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	ハムエッグ キャロットサラダ 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 スナップえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		鯛つみれと根菜のコンソメ煮 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳		小海老入りオープンオムレツ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ソーセージと野菜のソテー 温野菜サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ウインナーの豆乳クリーム煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳		ハムエッグ キャロットサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳
	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の田楽 水菜とささみの和え物 炊き込み御飯		五目チャーハン チンゲン菜の炒め物 豆苗ともやしの中華和え 中華スープ		白身魚のﾌﾗｲとﾄﾋﾞｶｼの盛り合わせ ピーマンの当座煮 なめ茸おろし 御飯 味噌汁		鰯の塩焼 野菜の揚げ浸し 胡瓜の磯和え さつま芋御飯 味噌汁		こだわりポークカレー 福神漬 チーズサラダ 具だくさんコンソメスープ		鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 福神漬 チーズサラダ 御飯 にらのスープ		たらのムニエル 焦がしﾊﾞﾀｰソース スナップえんどうとコーンのﾌﾞﾚｯﾄﾞ 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン コンソメスープ		『お楽しみ麺の日』 (温) 秋茄子の生姜みぞれうどん 竹輪の磯部揚げ ちんげん菜のお浸し 栗入り赤飯
	クレープ（バナナ） 豚肉の香味だれ ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁		カステラ 鰯の柚庵焼 油麴の炊き合わせ 御飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ		エクレア バジルチキンソテー 南瓜のミルクバター煮 オリーブとレタスのサラダ ライス ミネストローネ		ぶどうゼリー じっくり煮込んだ牛肉豆腐 れんこん味噌炒め 御飯 お吸い物 フルーツ		黒糖まんじゅう めばるの胡麻漬焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの梅肉かけ 御飯 味噌汁		杏仁豆腐 鯖の醤油麺 ごぼうのピリ辛炒め 小松菜の白和え 御飯 味噌汁		ジュースビーマンの肉詰め かぶの薄くず煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁		赤魚の漬焼 いかと里芋の煮物 キャベツの塩だれ和え 御飯 味噌汁

17日から末日まで			10月献立表			東急ウェリナケア旗の台																		
17日(土)			18日(日)			19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)			24日(土)			
																								
彩り豊かなちらし寿司			カフェ風ランチ			豊洲直送の鮭を塩焼きで			お昼は中華			ボリューム満点			塩麴でまろやかな甘み			サクッと揚げた天ぷら			濃厚胡麻だれがよく合います			
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			厚揚げと野菜の煮物 カリフラワーの和え物 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 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			海老と野菜のソテー 胡瓜とささみの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			揚げ真丈と根菜の煮物 スナッペンどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			オープンオムレツ マカロニサラダ 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 トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			つみれと野菜の煮物 かぶのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		
	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳			ミートボールのハーブ煮込み カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳			スクランブルエッグ野菜添え 紫キャベツのコールスロー パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳			海老と野菜のソテー 胡瓜とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳			ソーセージのポトフ風 スナッペンどうのサラダ パン ＊汁なし フルーツ 牛乳			オープンオムレツ マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳			ウインナーと野菜の炒め物 トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳			鯛つみれのクリーム煮 かぶのサラダ パン フルーツ 牛乳		
	五目ちらし寿司 肉じゃが（無水） 白菜の大葉和え 味噌汁			ミックスサンドイッチ キャベツのガーリックソテー アーモンドとレタスのサラダ クリームスープ			明太子のクリームスパゲティ グリル野菜 マスタードマヨネーズ レーズンとアボカドのサラダ コンソメ野菜スープ			鰯のみりん醤油漬 さつま芋の煮物 大根の和風和え 御飯 味噌汁			ふんわり卵のカツ丼 れんこんの煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁			牛肉と野菜の味噌炒め 里芋の白煮 香の物 御飯 お吸い物			メバルの油淋ソース(焼) 肉しゅうまい レタスと若布のナムル 御飯 豆苗のスープ			さっぱり梅とろろ昆布にゅうめん しらす入り卵焼 水菜ともやしの和え物 菜めし御飯		
	和のパンケーキ（抹茶クリーム）			クレープ（いちご）			デザートプレート			オレンジゼリー			もみじまんじゅう			ピーチムース			マンゴープリン			黒糖ケーキ		
	『無水調理の日』 チキンソテーオニオンソース グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ ココアプリン			豚肉と野菜の山椒炒め 車麩の含め煮 香の物 御飯 味噌汁			鮭の塩焼 筍と切り昆布の煮物 ブロッコリーの胡桃和え 御飯 豚汁			麻婆豆腐 国産にらのチヂミ 蒸し茄子の中華和え 御飯 白湯スープ			グリルチキン 赤ワインソース アスパラのソテー きのこのマリネサラダ ライス 南瓜と豆乳のポタージュ			ほっけの塩麴 ビーマンとさつま揚げの炒め物 お出汁香るとろろ 御飯 味噌汁			『十三夜』 海老と秋野菜の天ぷら・天つゆ 炊き合わせ 御飯・味噌汁 栗ぜんざい			蒸し鶏 濃厚胡麻だれ 根菜の炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁		
25日(日)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)			31日(土)						
																								
シェフおまかせ			山椒香る			シーフードの旨味たっぷり			健康増進メニュー			もろみ味噌のコク			具沢山中華丼			ハロウィンメニュー						
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			竹輪と野菜の含め煮 スパゲティサラダ 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 小松菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			葱入りオムレツ しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			肉団子と根菜の煮物 トマトのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳			ハムエッグ カリフラワーのサラダ 焼きのり 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 パン コンソメスープ フルーツ 牛乳			ウインナーと野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳			チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳			ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳			葱入りオムレツ 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			ミートボールの豆乳クリーム煮 トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳			ハムエッグ カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳					
	シェフおまかせメニュー やまと豚の角煮 ビーマンときこの炒め物・とろろ 麦御飯・お吸い物 フルーツ盛り合わせ			鶏肉の山椒焼 里芋の吹き寄せ アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁			シーフードカレー 福神漬 イタリアンサラダ コンソメスープ			鯖の塩焼 油麩の炊き合わせ 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁			豚肉の香味にらだれ 茄子の含め煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 御飯 味噌汁			10品目の彩り中華丼 ビーフン炒め ザーサイ和え 白湯スープ			根菜たっぷりけんちんうどん 松風焼 水菜と玉葱の和え物 鮭と三つ葉の混ぜ御飯					
	青りんごゼリー			ワッフル			いちごムース			ロールケーキ（チョコ）			和のパンケーキ（きなこ黒糖）			ピーチゼリー			クレープ（バニラ）					
	ミソ汁にからした葱塩焼 ちんげん菜の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 御飯 味噌汁			あぶらがれいの竜田揚げ れんこんのたらこ炒め 御飯 味噌汁 フルーツポンチ			豚肉の和風おろし ひじきと大豆の煮物 隠元のボン酢和え 御飯 味噌汁			『健康増進 腸活』 牛蒡入りつくね 梅麴だれ さつま芋ときこの甘辛炒め 若布とアボカドの胡麻和え 御飯・味噌汁			赤魚のもろみ味噌焼 ビーマンの生姜炒め 長芋の塩昆布和え かやく御飯 お吸い物			鶏肉のはちみつ照り焼 揚げ出し豆腐 御飯 味噌汁 フルーツ			『ハロウィン』 ポークソテー デミグラスソース 彩り野菜のピクルス ライス・具沢山中華丼 パンパキンプリン					

栄養メモ

秋の食材が本格的に旬を迎える季節です。香り豊かな「きのこ類」や、じんわりとした甘みの「さつまいも」。ビタミンや食物繊維が豊富なのもうれしいところ。『食欲の秋』といわれるこの時期に、冬の寒さに備えて体調を整えましょう。

栄養
メモ

秋の食材が本格的に旬を迎える季節です。香り豊かな「きのこ類」や、じんわりとした甘みの「さつまいも」。ビタミンや食物繊維が豊富なのもうれしいところ。『食欲の秋』といわれるこの時期に、冬の寒さに備えて体調を整えましょう。

今月の特別なお食事 Special Days			
4日昼食	イベントメニュー	23日夕食	十三夜
8日夕食	かわり味噌の日	25日昼食	シェフおまかせメニュー
16日昼食	お楽しみ麺の日	28日夕食	健康増進メニュー
		31日夕食	ハロウィン

ハロウィン

ヨーロッパを起源とする民俗行事で、毎年10月31日の夜に行われます。仮装した子供たちが近所のお菓子をもらうお祭りとして、アメリカでは定着しています。夕食は『ハロウィンスイートのクレームブリュレ』をご提供致します。ハロウィンの日にぴったりの秋らしいメニューをどうぞお楽しみ下さい。

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。

