

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。
2月中旬までは、おでんや地鶏しおちゃん鍋、冬のお料理をご提供致します。
そんな2月中旬を過ぎますと、寒いなかにも芽吹く食材が登場。
菜の花や萵など、初春の食材をお楽しみください。

東倉ウエリナケア自由が丘

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
	バターの香りが食欲をそそります	鮭をさっぱりと塩焼きで	節分のイベントメニュー	一つ一つ丁寧に作りました	八丁味噌のコクと旨味	広島郷土料理と共に	豚肉とチーズの相性抜群	ほくほく食感のひよこ豆たっぷり
和朝食	揚げ真丈と野菜の煮物 キャベツの香和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ 花野菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトとアボカドの和風和え ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	赤魚の粕漬 隠元の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 ブロッコリーの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 かぶとツナの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	根菜と竹輪の煮物 スナッパえんどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 温野菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	クリームシチュー キャベツとハムのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入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	ツナと野菜のソテー トマトとアボカドの和風サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	赤魚のムニエル 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 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	ウインナーと野菜のソテー かぶとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 スナッパえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	鯖の香味焼 五目だし巻き卵 法蓮草のお浸し 御飯 具だくさん味噌汁	大葉巻るしらすの和風スパゲティ ささみとレタスのサラダ モロヘイヤのスープ おろし白桃ゼリー	イベントメニュー 節分	ミックスサンドイッチ 生薑トレッシングのサラダ 大葉入りミネストローネ フルーツポンチ	『お楽しみ題の日』 八丁味噌仕立て味噌煮込みうどん 長手の青さ焼 胡瓜のさっぱり和え ゆかりおにぎり	薬味たっぷり油淋鶏 焼きごぼう ザーサイ和え 御飯 にらと干し椎茸のスープ	鯖の若狭焼と銀杏真丈 鶏レバーと牛蒡のしくれ煮 切干大根の和え物 御飯 具だくさん味噌汁	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬・らっきょう 若布と野菜のサラダ ペイザンヌスープ いちごムース
夕食	季節の生フルーツ	どらやき	シュークリーム	吹雪まんじゅう	ココアプリン	ドーナッツ	もみじまんじゅう	ロールケーキ
夕食	ハンバーグきのこあんかけ 金平ごぼう スナッパえんどうの胡桃和え 御飯 味噌汁	『東北応援メニュー』 鮭の塩焼 鶏肉と蓮根の煮しめ 里芋のずんだかけ 生薑御飯、味噌汁	蒸し鶏の胡麻だれ イカとアスパラの炒め物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の甘辛炒め 南瓜の含め煮 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁	ノルウェー鯉の柚庵焼 茄子とピーマンの炒め物 土佐納豆 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 「無水調理の日」 もぐり寿司風 肉じゃが(無水)、法蓮草のお浸し 広島味噌の味噌汁	ボークソテーチーズソース オリーブのサラダ バセリライス フレンチオニオンスープ フルーツ	鯖の醤油焼 南瓜と舞茸のかき揚げ ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁
	お出汁の旨味がしみ込んでます	衣サクサクの手作りコロケ	肉の旨さで包み込む	身をぶっくら上げました	野菜と一緒に香り豊かなごまだれ	バレンタインスイーツ	柔らかヒレ肉の豚カツ	身体が温まるメニュー
和朝食	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 大根と豆苗の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 しそ納豆 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目卵焼 法蓮草の和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 スナッパえんどうの和え物 たいみそ 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 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
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	スクランブルエッグ キャロットサラダ 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コンソメ煮 大根と豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー カリフラワーサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ アスパラサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンシチュー アスパラサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー スナッパえんどうのサラダ 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 レタス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	鶏肉の柚子胡椒焼 アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	あじの塩焼 厚揚げときのこの味噌炒め 小松菜とささみの和え物 御飯 お吸い物	『こだわりの焼き魚の日』 自家製ほっけの一夜干し 筑前煮 春菊の辛子和え 御飯、味噌汁	「無水調理の日」 チキンと南瓜のクリームグラタン きのこグリルサラダ、パン トマトの無水ポタージュ フルーツ	海鮮焼きそば 春巻 ザーサイ和え わかめスープ	真だらのムニエル ビスケットソース カリフラワーのフラン 胡桃のサラダ バターライス きのこスープ	生薑と葱のあったかにゅうめん 茄子の明太マヨ焼 小松菜の和え物 大葉としらすのおにぎり	「無水調理の日」 めばるのグリエ きのこと柚子ソース 彩り野菜サラダ、バセリライス 南瓜のポタージュ無水仕立て りんごの赤ワイン煮
夕食	ショコラケーキ	水ようかん	季節の生フルーツ	ジョアゼリー	まんじゅう	『バレンタイン』オペラケーキ	栗まんじゅう	シュークリーム
夕食	お出汁香るおでん ピーマンのじゃこ炒め 胡瓜のゆかり和え 茶飯 味噌汁	男爵芋の手作りコロケ かぶの白煮 香の物 御飯 味噌汁	牛肉の野菜巻き 真砂炒め ブロッコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	めばるの煮付け 筍の田楽 干切り長手の梅かけ 御飯 お吸い物	豚肉の温しゃぶしゃぶ ごまだれ れんこんのピリ辛炒め 水菜と玉ねぎのおかか和え 御飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼 さつまいもの煮物 ひじきの白和え 御飯 味噌汁	麦富士豚のヒレカツ 金平ごぼう とろろ 麦御飯 味噌汁	『お鍋の日』 地鶏しおちゃん鍋 三点盛り 菜の花辛子和え・漬物・煮豆 御飯(雑炊)、フルーツ

17日から末日まで

2 月 献 立 表

東急ウェリナケア自由が丘

17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)			
																	
夕食は中華		ポリウム満点のサンドイッチ		旨味が染み出た鴨南蛮そば		洋食イベント		ふんわりと柚子の香り		季節の野菜と海老を天ぷらで		新鮮な豊後ぶりをお刺身で		マイルドで深みのある味			
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	スケソウダラの西京漬 マカロニサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 花野菜のサラダ 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 トマトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 胡瓜としらすの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の含め煮 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	ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛の西京焼 ちんげん菜の胡麻和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 夕食	からすかれのバター焼 マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 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ソテー トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 胡瓜としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛のバター焼 ちんげん菜のサラダ パン さつま芋のポタージュ フルーツ 牛乳
	豚肉の和風おろし きのこ白滝の炒め物 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	サンドイッチ(海老カツ) 彩り野菜のピクルス カレー風味スープ カルピスゼリー	焼き葱と合鴨南蛮そば 里芋の田楽 ちんげん菜のお浸し 生姜玄米おむすび	イベントメニュー 洋食		カラスカレイの柚庵焼 焼きかぶの生姜あんかけ 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁		ねぎ塩親子丼 茄子と竹輪の炒め物 香の物 味噌汁		『旬さかなの日』 豊後ぶりのお刺身 煮しめ 小松菜のお浸し 御飯、赤だし		欧風ビーフカレー 福神漬・らっきょう 小海老入りスパニッシュオムレツ グリーンサラダ 大麦入りスープ					
	ココアプリン	全国お菓子巡りの旅	フルーツ(いよかん・莓)	レアチーズケーキ	エクレア		季節の生フルーツ			抹茶ゼリー 小豆かけ		ロールキャベツ(トマト) きのこマリネサラダ ライス クリームスープ フルーツ		豚肉の生姜焼 京がんと筍の煮物 フロッコリーのおかか和え 御飯 味噌汁		ロールケーキ	
	デンジャオロース 野菜のチヂミ ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ	五目ちらし寿司 精進揚げ 法蓮草のおかか和え 赤だし	鯖の塩焼 れんこんとさつま揚げの炒め物 小粒納豆 御飯 味噌汁	蒸し鶏の香味麹ソースかけ じゃが芋の煮ころがし なめ豆和え 御飯 味噌汁	豚肉の麦味噌漬焼 南瓜のいとし煮 紅くるり大根のしそ和え 御飯 お吸い物		海老の天婦羅と春菊のかき揚げ 抹茶塩 ひじきの炒め煮 ささみと三つ葉の白和え 御飯 味噌汁										
25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)											
																	
おぼろ昆布とお出汁の香り		にんにく香るトマトソース		丼セレクト		梅と青じそでさっぱりと											
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ハムエッグ 温野菜サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の甘辛煮 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 和風サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ハムエッグ 温野菜サラダ パン さつま芋のポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー フロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈と野菜のクリーム煮 大根サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ビタミンEたっぷりアーモンドと バジルのクリームスパゲティ 蜂蜜ドレッシングのサラダ ビーンズスープ フルーツ	黒糖ゼリー	鶏肉の梅だれ焼 絹厚揚げの含め煮 茄子の漬漬 御飯 味噌汁					
	京風おぼろうどん 2色松風焼 青菜おにぎり フルーツあんみつ	『無水調理の日』 チキンのグリルのガーリックトマトソース レタスとツナのサラダ、パン じゃが芋の無水ポタージュ フルーツ	『丼セレクトの日』 A:豚バラ肉の角煮丼〜温玉添え〜 B:甘許仕立ての天津丼 水ぎょうざ、白菜のさっぱり和え にらのスープ	具だくさん卵焼 和風サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ココアワッフル	きなこ饅頭	フルーツグラタン	つくねの炙り焼き(2種) カリフラワーのピリ辛炒め キャベツの柚子和え 御飯 お吸い物								
	『脳活性化メニュー』 鯖の竜田揚げきのこ黒許あんかけ 五目金平 トマトとアボカドの麺和え 御飯、具だくさん味噌汁	鮭の塩焼と銀杏真丈 炊き合わせ もずく酢 御飯 味噌汁															

栄養
メモ

2月は冬野菜が
引き続き旬であると
ともに、春の食材も
徐々に旬を迎える季
節となります。
春の食材「菜の花」
は、ビタミンを豊富
に含んでおり、免疫
力向上、疲労回復、
美肌効果といった効
果があると言われて
います。
旬の食材をどうぞお
楽しみください。

栄養
メモ

2月は冬野菜が引き続き旬であるとともに、春の食材も徐々に旬を迎える季節となります。

春の食材「菜の花」は、ビタミンを豊富に含んでおり、免疫力向上、疲労回復、美肌効果といった効果があると言われていいます。

旬の食材をどうぞお楽しみください。

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食	節分イベント	20日昼食	洋食イベント
5日昼食	お楽しみ麺の日「八丁味噌仕立ての味噌煮込みうどん」	23日昼食	旬さかなの日「豊後ぶり」
6日夕食	かわり味噌の日「広島味噌」	25日夕食	健康増進メニュー「脳活性化メニュー」
14日おやつ	バレンタイン「オベラケーキ」	27日昼食	丼セレクト

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氣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。全国各地でやり方は様々ですが、中国から伝わり、宮中行事が一般的に広まったものといわれています。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、当日は節分に因みましてお料理をご用意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。
- 今月の朝食は奇数日が洋食となります。

