

2022

10月献立表

1日から16日まで

今月の
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、それぞれの楽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。
鮭やお芋やきのこ、柿などの旬の食材をお楽しみください。

東急ウェリナケア自由が丘

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
	美味しさをぎゅっと詰め込みました	秋の味を集めました	梅と青じそでさっぱりと	お肉と野菜の旨味を引き出しました	優しいお味のきつねうどん	コクと旨みをいかしました	さっぱり甘酢ねぎだれで	ぱりっと焼き上げました	
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 キャベツの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 スナッフえんどうのおかか和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	赤魚の粕漬 小粒納豆 キャロットサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え 温野菜サラダ バン 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 キャベツの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ バン 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 キャベツのサラダ バン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 隠元のサラダ バン フルーツ 牛乳	法蓮草のキッシュ風 スナッフえんどうのサラダ バン コンソメスープ フルーツ 牛乳	赤魚のバター焼 温野菜サラダ バン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え 温野菜サラダ バン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース バン 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 キャベツのサラダ バン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ほっけの若狭焼 じゃが芋の煮こころがし 胡瓜のしそ風味 御飯 具だくさん味噌汁	『統一イベントメニュー』 握り寿司御膳	鶏肉の梅しそ焼 里芋の吹き寄せ フロコリーのわさび和え 御飯 味噌汁	カラスカレイのムニエル バシルトマトソース レタスとささみのサラダ バン さつま芋のポタージュ無水仕立て ゼリー入りフルーツポンチ	甘辛お揚げのきつねうどん 茄子の田楽 玉葱とツナの和え物 炊き込み御飯	欧風ビーフカレー 福神漬・らっきょう ミモザサラダ マセドアンスープ フルーツ	真鱈の生姜煮 じゃが芋の山椒炒め アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	ポークソテー赤ワインソース 法蓮草のバターソテー アスパラのピーナツ和え ライス 豆乳スープ	昼食
おやつ	季節の生フルーツ	クレープ (苺)	ワッフル	きなこ饅頭	ココアプリン	レアチーズケーキ	季節の生フルーツ	『十三夜』栗ぜんざい	おやつ
夕食	ジューシービーマンの肉詰め アスパラの甘辛炒め 大根の柚子和え 御飯 味噌汁	豚肉の和風おろし 車麩の煮物 土佐納豆 御飯 味噌汁	『Dr.s kitchenメニュー』 あじと蓮根のかば焼き 茄子と南瓜の鶏もろろ和え ほうれん草のナッツ和え 玄米ごはん、味噌汁	豚肉とかぶの旨煮 小海老のかき揚げ 胡瓜のボン酢和え 御飯 味噌汁	炙りつくねの照り焼 金平ごぼう なめ茸和え 御飯 味噌汁	豚肉の醤油麹焼 ひじきの炒め煮 しろ菜としらすの和え物 御飯 味噌汁	たっぷり葱の油淋鶏 国産にらのチヂミ 御飯 豆腐となるとのスープ 杏仁豆腐	鯉の塩焼 がんもの煮物 トマトと若布の和え物 御飯 味噌汁	夕食
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	
	ふわとろ食感の卵でとじました	キャベツの甘みをいかしました	柚子胡椒の風味香る	一つ一つ丁寧に作りました	仙台のお料理とともに	秋のシェフ考案メニュー	ふっくら仕上げました	シェフおまかせメニュー	
和朝食	海老と野菜のソテー 白菜サラダ 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 胡瓜の生姜和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈の煮物 コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ 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 トマトとアボカドの和風和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の含め煮 スナッフえんどうのじゃこ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 フロコリーの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	海老と野菜のソテー 白菜サラダ バン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜のサラダ バン 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 ポテトサラダ バン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具沢山クリームスープ コールスロー バン フルーツ、牛乳 牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ バン 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 トマトとアボカドの和風サラダ バン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ スナッフえんどうのじゃこサラダ バン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ フロコリーのソテー バン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ふんわり卵の親子丼 蓮根の塩炒め ちんげん菜のお浸し 味噌汁	めばるの自家製一夜干し 茄子のピリ辛炒め 長芋ののり浸し 御飯 味噌汁	根菜たっぷりけんちんそば しらす入り卵焼 きのご御飯 フルーツ	ミックスサンドイッチ 鶏肉とアスパラのガーリックソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ 大妻入りミネストローネ	豚肉のねぎ塩焼 切干大根の煮物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	チキンのマスタードクリームソース 彩り野菜のピクルス ライス フレンチオニオンスープ りんごのコンポート	野菜たっぷりタンメン 海老玉 ザーサイ和え フルーツ	シェフおまかせメニュー	昼食
おやつ	ショコラケーキ	ねりきり (もみじ)	ロールケーキ	牛乳ぷりん ラムネジュレ添え	季節の生フルーツ	水ようかん	ココアワッフル	メロンゼリー	おやつ
夕食	鰯の味噌漬焼 南瓜と切り昆布の煮物 かぶのゆかり和え 御飯 お吸い物	じっくり煮込んだロールキャベツ レタスとオリーブのサガ パセリライス 人参の無水ポタージュ コーヒゼリー	鶏肉の柚子胡椒焼 隠元の当座煮 もやしと赤玉葱の和え物 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の甘辛炒め かぶの白煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 はらこめし 蓮根のそぼろ炒め 里芋のすんだかけ 仙台味噌の味噌汁	『シェフ考案メニュー』 ～吹き寄せ煮～ 太刀魚と秋の味覚 琥珀あんかけ いかとビーマンの炒め 茄子の辛子和え、御飯、味噌汁	鯖の塩焼 五目大豆煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻漬焼 根菜の炒め煮 胡瓜の梅かけ ひじき御飯 味噌汁	夕食

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

10月献立表

東急ウェリナケア自由が丘

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)		24日(月)	
															
南蜜漬けでさっぱりと		しっとり食感に仕上げました		丼セレクト		旨み凝縮、手ごねハンバーグ		食欲そそる甘みそで		素材の甘みをいかしました		こだわりの蟹クリームコロッケと海老フライと		アンチエイジングメニュー	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ツナと野菜ソテー スパゲティサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 スナッパえんどうの磯和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 白菜のコールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え しろ菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	老若真丈と野菜の含め煮 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 大根のツナサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の煮物 スナッパえんどうの香和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ツナと野菜ソテー スパゲティサラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 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	野菜のトマトスープ 白菜のコールスロー パン フルーツ、牛乳 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え しろ菜のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリームスープ 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 大根のツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	大豆と野菜のコンソメ煮 スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳							
	鯨の南蜜漬 南瓜の甘露 キャベツのささみ和え 御飯 味噌汁	鯖のムニエル バター醤油ソース オリーブとアーモンドのサラダ 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：十勝帯広風豚丼 温玉乗せ B：漬まぐろとねぎとろ丼 蓮根のたらこ炒め 法蓮草の香和え、味噌汁	出汁香るささみの生葉にゅうめん いかとアスパラの炒め 長芋のゆかり和え いなり寿司	ほっけの塩焼 がんもの炊き合わせ トマトの和え物 さつま芋御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬・らっきょう グリーンサラダ 洋風卵スープ 苺ムース	豚肉の温しやぶしやぶ 金平ごぼう 胡瓜の辛子和え 御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 鯖のちりみ味噌焼 南瓜のそぼろ煮 焼ききのこのおろしポン酢 玄米御飯、お吸い物							
	全国お菓子めぐりの旅	どらやき	黒糖ゼリー	いちごスペシャル	栗まんじゅう	季節の生フルーツ	掛川産抹茶ゼリー 小豆かけ	シュウクリーム							
豚肉の塩麹焼 湯豆腐 隠元の胡桃和え 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉のはちみつ照り焼 車麩の含め煮 かぶの千枚漬風 御飯 味噌汁	黄金がれいの煮付け 茄子の揚げ浸し 若布の酢の物 御飯 味噌汁	ビーフハンバーグステーキ 国産きのこのマリネサラダ ライス ジュリエンスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	キャベツたっぷり回鍋肉 蟹しゅうまい 御飯 にらのスープ マンゴープリン	めばるの柚庵焼 ひじきの炒め煮 玉葱のおかか和え 御飯 味噌汁	ハケ岳野辺山高原牛乳使用 蟹クリームコロッケと海老フライ 小松菜の煮浸し 香の物 御飯、味噌汁	チキンソテーオニオンソース レタスとチーズのサラダ バターライス トマトの無水ポタージュ フルーツ								

25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		30日(日)		31日(月)	
													
身体温まるおぼろうどん		香ばしく焼き上げました		生姜の風味をいかしました		秋野菜と海老を天ぷらで		黒酢の効いたソースを		秋を感じるまろやかクリームパスタ		ハロウィンスイーツ	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ウインナーと野菜の炒め マカロニサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スケソウダラの西京漬 キャロットサラダ 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 胡瓜とツナのサラダ 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 レタスサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 キャベツの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元のしらす和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳						
	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	カラスカレイのバター焼 キャロットサラダ 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 胡瓜とツナのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜ソテー レタスサラダ 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 キャベツのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーフ煮込み 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳						
	京風おぼろうどん 里芋の田楽 ゆかりおにぎり フルーツあんみつ	ミニハンバーガープレート イタリアンサラダ チャウダースープ レモンティゼリー	豚肉の生姜焼 豚肉の白煮 フロコリーの塩昆布和え 御飯 味噌汁	焦がし醤油炒飯 焼きようざ 三色ナムル 白湯スープ	鯖の漬け焼 茶碗蒸し 小松菜のお浸し 御飯 豚汁	『お楽しみし蓮の日』 栗ときこのクリームパスタ アボカドとナッツのサラダ 和風ミネストローネ りんごの赤ワイン煮	鶏肉の漬焼すだちおろしかけ フロコリーの山椒炒め 胡瓜の梅かつお和え 御飯 味噌汁						
	ドームケーキ	もみじまんじゅう	季節の生フルーツ	ジョアゼリー	フルーツ	まんじゅう	『ハロウィン』南瓜のクリーム・ブリュレ						
牛肉の野菜巻き 切干大根の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	鶏肉の香味焼 ビーマンとさつま揚げの炒め物 白菜のわさび和え 御飯 味噌汁	ほっけの塩焼 ごぼうの味噌炒め 春菊の白和え 御飯 お吸い物	海老と秋野菜の天ぷら 天つゆ 炊き合わせ トマトとささみの和え物 御飯、味噌汁	鶏肉の黒酢はちみつソース 大根といかの煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	手作り肉団子と野菜の旨煮 蓮根の塩麹炒め アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁	秋のちらし寿司 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜の生姜和え 具だくさん味噌汁							

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「さつま芋」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

2日昼食 「握り寿司御膳」
8日おやつ 十三夜「栗ぜんざい」
13日夕食 かわり味噌の日
14日夕食 シェフ考案メニュー
16日昼食 シェフおまかせメニュー

19日昼食 丼セレクトの日
24日昼食 健康増進メニュー
30日昼食 お楽しみ麺の日
31日おやつ 南瓜のクリーム・ブリュレ

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おうお祭りとして、アメリカでは定着しています。
おやつには『バターナッツ南瓜のクリームブリュレ』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。

- 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。
- 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

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。