

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。おでんや地鶏塩ちゃんこ鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。
いよかんや鹿児島県産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。 東急ウェリナケア自由が丘

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
	一つ一つ丁寧に作りました	味をしみこませました	節分イベントメニュー	キャベツの甘みをお楽しみください	こってり角煮をお出汁香るとんと	香ばしく焼き上げました	ほくほく食感のひよこ豆たっぷり	出汁が染み出る甘辛お揚げ
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 トマトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 スナッパえんどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜の和え物 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 マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈の含め煮 カリフラワーのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 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	ハムエッグ 隠元のおかか和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の炊き合わせ 胡瓜のしそ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	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	ミートボールのブラウンスープ スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜の和え物 パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト レタスとレーズンのサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ベーコンと野菜のスープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	ミックスサンドイッチ トレビスとレタスのサラダ コーンポターージュ カルピスゼリー	焦がし醤油炒飯 しゅうまい三点盛り レタスと若布のナムル 白湯スープ	イベントメニュー 『節分御膳』	牛肉と野菜の甘辛炒め 切干大根の煮物 もずく酢 御飯 味噌汁	『お楽しみ日の日』 出汁香る角煮つけうどん アスパラの柚子和え ゆかりおにぎり フルーツ	彩り野菜の八宝菜 春巻 たたき胡瓜 御飯 わかめスープ	『東急シェフ考案メニュー』 和風キーマカレー 福神漬・らっきょう レタスとトレビスのサラダ ベジタブルスープ、苺ムース	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 トマトとささみのわさび醤油 生姜玄米御飯
夕食	エクレア	季節の生フルーツ	レモンケーキ	クレープ (バニラ)	どらやき	ショコラケーキ	塩まんじゅう	フルーツ (いよかん)
朝食A	鶏の唐揚げ 根菜と竹輪の甘辛煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	めばるの生姜煮 いかとピーマンの塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻酒焼 茄子の含め煮 長芋と豆腐の和え物 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 じっくり煮込んだロールキャベツ フレンチサラダ バターライス、フルーツ 南瓜のポターージュ無水仕立て	鮭の塩焼 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のささみ和え 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉の照り焼 車麩と野菜の煮物 なめ茸和え 御飯 味噌汁	ほっけの昆布塩焼 ひじきの炒め煮 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース ブロッコリーのガーリックソテー きのこマリネサラダ、ライス さつま芋のポターージュ無水仕立て
朝食B	野菜ソテー グリルソーセージ添え 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 ポテトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナッパえんどうとハムのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 キャベツのささみ和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ キャベツのささみサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
風食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 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	チーズ入スクランブルエッグ コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさんトマトスープ 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナッパえんどうとハムのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ キャベツのささみサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
夕食	鯖のちりみ味噌焼 筍の土佐煮 隠元とツナの和え物 御飯 お吸い物	『かわり味噌の日』 めごちと海老の天丼 しんとり菜の煮浸し 香の物 東京味噌の味噌汁	『Dr's Kitchen』 鯖とパプリカのオープン焼き 蜂蜜ドレッシングのサラダ 玄米御飯 南瓜と豆腐のスープ、フルーツ	鮭の塩焼 五目大豆煮 胡瓜の柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁	『シェフ考案メニュー』 芹と鶏のラグーソースス(バグティ) アボカドとレタスのサラダ 洋風卵スープ りんごのシナモン煮	五目ちらし寿司 かんもちと茄子の煮物 しる菜のピーナツ和え 具だくさん味噌汁	ハレンタイン 後継シェフスイーツ チョコレートプリン	鯖の柚庵焼 金平ごぼろ 大根の梅かつお和え 御飯 味噌汁
朝食A	シュークリーム	シヨアゼリー	ロールケーキ (チョコ)	水ようかん	ワッフル	チョコレートプリン	もみじまんじゅう	黒糖ゼリー
朝食B	『結び掲載メニュー』 鶏肉と大根のおろしポン酢 ピーマンとさつま揚げの炒め 長芋の塩昆布和え 御飯、味噌汁	豚肉の温しやぶ 香味麹ソース 里芋の明太マヨ焼き アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	お出汁香るおでん れんこんのり辛炒め ちんげん菜の胡麻和え 茶飯 味噌汁	メンチカツ 焼きかぶの生姜あんかけ 小松菜の和え物 御飯 味噌汁	めばるの煮付け 筍の昆布塩炒め いかと隠元のソテー 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース いかと隠元のソテー 彩り野菜のピクルス、ライス じゃが芋の無水ポターージュ	『お鍋の日』 地鶏しおちゃんこ鍋 三点盛り 小松菜の辛子和え・漬物・煮豆 御飯、フルーツ	牛肉の野菜巻き さつま芋の甘煮 胡瓜の磯和え 御飯 味噌汁

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。 3.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	手作りサンドイッチ	ソースの香りが食欲そそる	イベントメニュー	健康増進メニュー	サクサク海老フライを添えて	おぼろ昆布とお出汁の香り	新鮮な豊後ぶりをお刺身で	ふっくら焼き上げました
朝食 A	厚揚げと野菜の含め煮 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 花野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜のソテー トマトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 胡瓜のしらすサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 スナップえんどうの和え物 たいみそ 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 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の炊き合わせ 法蓮草のお浸し 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
朝食 B	ソーセージのコンソメスープ 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜サラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 胡瓜のしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スナップえんどうのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 温野菜サラダ 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 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	照り焼きチキンのサンドイッチ ナッツとオリーブのサラダ カレー風味スープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	野菜たっぷりソース焼きそば ごま油香るナムル にらのスープ 杏仁豆腐	シェフおまかせメニュー	『花粉症予防メニュー』 跡の梅照り焼 ごぼうの味噌炒め 御飯、けんちん汁 蜂蜜キウイヨーグルト	オムライス 海老フライ添え シーザーサラダ ビーンズスープ レモンティゼリー	京風おぼろうどん 里芋の田楽 大根のゆかり和え 青菜おにぎり	『東急シェフ考案メニュー』 ひき肉と冬野菜の味噌グラタン レタスとコーンのサラダ パン ビーンズスープ、フルーツ	鯖の若狭焼 ひじきの炒め煮 アスパラの許味噌かけ パン お吸い物
夕食	ドーナッツ 鯖の塩焼 きのこと白滝の甘辛炒め アスパラの柚子浸し 御飯 豚汁	季節の生フルーツ あぶらかれの竜田揚げ 長芋の白煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	バナナケーキ 蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 切干大根の煮物 スナップえんどうのおかか和え 御飯 味噌汁	ねりきり(水仙花) 豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 炊き合わせ 隠元のわさび和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ ほっけの塩焼 茄子のオランダ煮 小松菜のささみ和え 御飯 具だくさん味噌汁	牛乳ぶりん ラムネジュレ添え 鶏肉の山椒焼 いたこビーマンの炒め物 白菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	きなこまんじゅう 『旬さかなの日』 鹿児島県産ぶりとまぐろのお刺身 姫こらの含め煮 ちんげん菜の胡桃和え 御飯、赤だし	いちごスペシャル 和風おろしハンバーグ 真砂炒め トマトとアボカドの和え物 御飯 味噌汁

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
	マイルドで深みのある味	季節の野菜と海老を天ぷらで	神奈川県産育ちの紅色の大根	手作りつくねを2種のソースで
朝食 A	スケソウダラの西京漬 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	ハムエッグ スナップえんどうのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げの甘辛煮 ちんげん菜の胡桃和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
朝食 B	赤魚のバター焼 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	ハムエッグ 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	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	欧風ビーフカレー 福神漬・らっきょう グリーンサラダ ジュリエンスープ ビーチムース	麻婆豆腐 生薑ドレッシングのサラダ ザーサイ和え 御飯 にらと干し椎茸のスープ	チキンソテー マスタードクリームソース 生薑ドレッシングのサラダ パセリライス フレンチオニオンスープ りんごのコンポート	焼き茄子と生姜のにゅうめん 小海老入り卵焼 隠元と玉ねぎのおかか和え きのこ御飯
夕食	ロールケーキ 鶏肉の香味焼 じゃが芋の煮ころがし 若布の許の物 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 小豆かけ 海老と春菊の天麩羅 根菜の煮物 ブロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう めばるの鶏麩焼 筍と切り昆布の煮物 紅くるり大根の旨許和え さつま芋御飯	ココアプリン つくねの炙り焼き(2種) ごぼうのピリ辛炒め 白菜の大葉風味 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。

さつま芋に含まれているビタミン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。

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食	統一イベントメニュー	14日おやつ	バレンタイン、後藤シェフスイーツ
7日昼食	東急シェフ考案メニュー「和風キーマカレー」	19日昼食	シェフおまかせメニュー
8日昼食	お楽しみ麺の日「出汁香る角煮つけうどん」	20日昼食	健康増進メニュー「花粉症予防」
9日夕食	結び掲載メニュー	23日昼食	東急シェフ考案メニュー「ひき肉と冬野菜の味噌グラタン」
10日昼食	かわり味噌の日「東京味噌」	23日夕食	旬さかなの日「鹿児島県産ぶり」
13日昼食	シェフ考案メニュー		

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。

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。
3. 今月の朝食は奇数日が和食となります。

