

# 9月献立表

今月の見どころ! 食どころ!

夏から秋へ 季節が移りかわります  
厳しい夏の暑さから、秋分の日を境に季節が移りかわります。気温も下がります。秋めいてまいります。奈良時代から室中や寺院で菊を觀賞する宴が行われていた「重陽の節句」では菊に長寿を祈る日にちなんで、菊や秋の味覚のお食事をご用意致します。



東急ウエルナケア自由が丘

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	玉ねぎの甘みを引き出しました	コクのあるオイスター炒めで	シェフおまかせメニュー	ふっくら食感に仕上げました	黒酢の効いたあんで	食感よく仕上げました	ほくほく食感のお豆たっぷり	おうちで外食気分の日
和朝食	海老と野菜の炒め物 かぶのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 法蓮草の柚子和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と根菜の煮物 温野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 コーンスロー 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 カリフラワーとレーズのサラダ 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 スバゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ ちんげん菜のわさび和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の含め煮 トマトとアボカドのサラダ 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 かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 法蓮草のサラダ パン キャラットポタージュ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 コーンスロー 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煮 カリフラワーとレーズのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え スバゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ ちんげん菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 トマトとアボカドのサラダ パン フルーツ 牛乳
風味	無水調理の日 ホークソテーオニオンソース いかとアスパラのガーリックソテー イタリアンサラダ、ライス 南島のポタージュ無水仕立て	京風きつねうどん 松風焼 ゆかり御飯 抹茶ゼリー入りフルーツあんみつ	シェフおまかせメニュー	あぶらかいれの煮付け じゃが芋の明太マヨ焼き 隠元のささみ和え 御飯 味噌汁	ツナアボカドのサンドイッチ ラタトゥイユ 蜂蜜ドレッシングのサラダ コンソメ野菜スープ	豚肉の香味焼 アスパラともやしの麴炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	お豆と挽肉のキーマカレー 福神漬・らっきょう クルリキのごサラダ ベジタブルスープ ビーチムース	おうちで外食気分の日 函館おじさい監修 塩ラーメン 焼きようざい レタスと若布のナムル 杏仁豆腐
夕食	エクレア めばるの粕漬 ごぼうの山椒炒め 冷奴 青じそ風味 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ) 牛肉と野菜のオイスター炒め 車麩の炊き合わせ なめ茸和え 御飯 味噌汁	きなこ饅頭 煮し鶏の濃厚胡麻だれ ビーマンの当座煮 磯納豆 御飯 味噌汁	アイスクリーム 豚肉の味噌漬焼 がんもの含め煮 しる菜の梅かつお和え 御飯 お吸い物	季節の生フルーツ 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 切干大根の煮物 枝豆腐 御飯 味噌汁	シヨアゼリー 海老と舞茸の天ぷら 茶碗蒸し もずくの三杯酢 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう すずきの幽庵焼 豚肉とビーマンの炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	トームケーキ 鶏肉の山椒焼 さつま芋のいとこ煮 玉葱と水菜のおかか和え 御飯 味噌汁
	重陽の節句	ふっくら焼き上げました	バターと醤油の香るスパゲティ	健康増進メニュー	香り豊かなごまだれで	とろとろに仕立てた親子丼	帆立の旨味が効いたお出汁で	風味豊かな赤ワインソース
和朝食	ジャーマンポテト しそ納豆 焼きのり 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 胡瓜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 隠元の炒め物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ほっけの塩焼 キャラットサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ アスパラのささみサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛つみれと野菜の含め煮 胡瓜の辛子和え 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 法蓮草の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ジャーマンポテト 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 胡瓜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 隠元のソテー パン フルーツ 牛乳	赤魚のバター焼 キャラットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ アスパラのささみサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ 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 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 法蓮草のサラダ パン キャラットポタージュ フルーツ 牛乳
風味	重陽の節句 栗入り秋のちらし寿司 野菜の焼き浸し 法蓮草の菊花和え 赤だし	鯨の塩焼 里芋のこつてり煮 白菜と豆腐のポン酢和え かやく御飯 味噌汁	バター香る 国産産きのこの和風スパゲティ 生薑ドレッシングのサラダ 洋風卵スープ おろし白桃ゼリー	鉄分たっぷり 鶏肉と大豆の無水味噌煮 干海老入り卵焼 小松菜の胡麻和え ひじき御飯、お吸い物	鯖の電田揚げ 豆腐の青海苔佃煮 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	お出汁香る親子丼 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	お楽しみ麺の日 帆立の旨味のかき玉にゆらめん 茄子の田楽 若布とトマトの和え物 青菜御飯	ノルウェー鯖の塩焼 ビーマンと竹輪のピリ辛炒め 白菜のゆかり和え 栗御飯 味噌汁
夕食	ねりきり (花菊) 無水調理の日 ピーマンバーグ デミグラスソース レタスと胡枝子のサラダ、ライス 人参の無水ポタージュ りんごのコンポート	クレープ (苺) ホタテクリームコロッケとささみロールカツ 茄子のオランダ煮 ブロッコリーとしらすの和え物 御飯 味噌汁	チョコチップシューアイス 豚肉の柚子胡椒焼 根菜の炒め煮 ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ 4種野菜と挽肉の中華炒め 春雨サラダ 御飯 にらと干し椎茸のスープ フルーツ	水ようかん 豚肉の温しゃぶしゃぶ れんこん金平 おからの生姜和え 御飯 味噌汁	パウムクーヘン Dr's Kitchen いわしのしそ焼き キャベツと法蓮草のおかか和え 大根となめ茸の和え物 玄米御飯、味噌汁	フルーツ (二十世紀梨) 手付けビーフメンチカツ 根菜の煮物 かぶの柚子和え 御飯 味噌汁	もみじまんじゅう ホークソテー赤ワインソース レンチンサラダ ライス カレー風味のスープ ぶどうゼリー

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(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	お肉の美味しさを引き立てるソース	敬老の日 イベントメニュー	「フーフ」亭に作りました	濃厚コクのある味噌だれで	シーフードの旨味を引き出しました	島根の郷土料理とともに	衣サクサクの手作りコロッケ	醤油麺で優しいお味に
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 大根サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 隠元のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 白菜のしそ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー クリルソーセージ添え 南瓜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の甘辛煮 レタスサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 ちんげん菜のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜の生姜和え 香の物 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 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー クリルソーセージ添え 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 レタスサラダ パン フルーツ、牛乳 牛乳	スクランブルエッグ ちんげん菜のささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	無水調理の日 チキングリル シャリアビンソース コーンとオリーブのサラダ、パン じゃが芋の無水ポタージュ フルーツ	敬老の日 イベントメニュー	無水調理の日 チキンのハニーマスタードサンドイッチ レタスとトレビスのサラダ トマトの無水ポタージュ フルーツポンチ	ジャージャー麺 ニラ玉 ごま油香る三色ナムル わかめスープ	シーフードカレー 福神漬・らっきょう イタリアンサラダ コンソメ野菜スープ フルーツ	かわり味噌の日 箱寿司 筍の山椒煮 法蓮草のお浸し 島根味噌の味噌汁	秋分の日 ほっけの塩焼と銀杏真丈 茄子の焼き浸し きのこの炊き込み御飯 赤だし、フルーツ(メロン)	豚肉の醤油麹焼 切干大根の煮物 フロッコリーのおかかポン酢和え 御飯 味噌汁
夕食	ココアプリン あぶらかい味のちろみ味噌焼 筍といかの昆布だし炒め 小粒納豆 御飯 お吸い物	塩まんじゅう 豚肉の生姜焼 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ からすかいの西京漬 がんもどき根菜の煮物 小松菜のわさび醤油 御飯 お吸い物	季節の生フルーツ 鰯の照り焼 長手の揚げだし アスパラの胡桃和え 御飯 豚汁	クリームブッセ 鶏肉と野菜の旨塩炒め いわしの梅煮 キャベツのなめ煮和え 御飯 味噌汁	ジョアゼリー 味がしみ込んだ牛肉豆腐 スナッフえんどうの炒め物 おくらしらす和え 御飯 味噌汁	さつま芋あんのあん玉 男爵芋の手作りコロッケ いかとごぼうの甘辛炒め かぶの漬漬 御飯 味噌汁	クレープ(チョコ) 鱈のムニエル(パジルトマトソース) ツナとオリーブのサラダ バターライス ビーンズスープ 莓ムース

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	手作りのミートローフを	野菜たっぷり中華	クリーミーに仕上げました	ばりっと焼き上げました	卵を月に見立てて	梅と青じそでさっぱりと
和朝食	豆腐と野菜の含め煮 白菜と豆苗の和え物 昆布佃煮 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 法蓮草のおかか和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 胡瓜のささみ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 隠元のサラダ 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 ちんげん菜の胡麻和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	豆乳スープ煮 白菜と豆苗のサラダ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 法蓮草のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 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	ソーセージのトマト煮込み 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	焼き葱と鶏肉の南蛮そば れんごんの胡麻味噌和え 小松菜のお浸し 生姜玄米御飯	鯖の漬焼 大豆の炒り煮 大根のゆかり和え 青菜しらす御飯 味噌汁	チキンとアボカドのグラタン グリーンサラダ パン フレンチオニオンスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	豚肉のねぎ味噌焼 ひじきの炒め煮 フロッコリーの柚子和え 御飯 お吸い物	十五夜 月見うどん 里芋の共和え 秋の五日炊き込み御飯 フルーツ	鶏肉の梅しそ焼 金平ごぼう おくらの子和え 御飯 味噌汁
夕食	黒糖ゼリー ミートローフ カリフラワーのバター醤油 シーザーサラダ ライス ベジタブルスープ	季節の生フルーツ たっぷりキャベツの回鍋肉 水餃子 御飯 野菜入り白湯スープ マンゴプリン	ブラウニー 旬さかなの日 静岡産産卵のフライ 胡麻香るソース 水餃子と野菜の煮物 香の物 御飯、味噌汁	どらやき 鮭の塩焼 小海老と茄子の炒め 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁	ドームケーキ ピーマンの肉詰め 真砂和え 水菜と玉葱の和風サラダ 御飯 味噌汁	チョコバウム 無水調理の日 あぶらかい味の糖ジェノベーゼソース 彩り野菜のピクルス、パセリライス さつま芋のポタージュ無水仕立て コーヒゼリー

今月の特別なお食事 Special Days

8日昼食	おうちで外食気分の日	22日昼食	かわり味噌の日
9日昼食	重陽の節句	23日昼食	秋分の日
12日昼食	健康増進メニュー	27日夕食	旬さかなの日
15日昼食	お楽しみ麺の日	29日昼食	十五夜

敬老の日 はじまりのお話

1947年、兵庫県野間谷村(現:多可町八千代区)でお年寄りへの感謝を込めて始められた敬老会は、野間谷村の大きな働きかけにより、国民の祝日となりました。敬老の日とは日本ではじまった、日本だけにある祝日です。いつもお料理をお召し上がりいただき、ありがとうございます。皆さまがお元気に過ごされることを願い、お食事づくりをさせていただきます。

栄養メモ

秋に旬を迎えるきのこや芋類は、食物繊維が豊富。夏に疲れた胃腸の調子を整えてくれる効果や余分な塩分を排出し、むくみを改善してくれる効果があります。秋のフルーツ、りんごには疲労回復効果やお腹の調子を整えてくれる効果があります。

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。

