

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、読書の秋、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。わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみいただきたく、お手やきご、柿などの旬食材をご用意しました。



東急ウエルナクア自由が丘

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	海鮮ちらし寿司	ふっくら仕上げました	柔らかな手作りつくね	かわり味噌の日	マイルドで深みのある味に	香味の効いた味噌汁を	手作りロールキャベツ	あさりの旨味を卵として
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 キャベツの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜の生姜和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五日真文と野菜の煮物 スナッフえんどうのしらすサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の含め煮 トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 キャベツのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真文のコンソメ煮 スナッフえんどうのしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	眞沢山クリームスープ トマトサラダ パン フルーツ 牛乳	炒り卵 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	特選海鮮ちらし寿司 イベントメニュー	鱈の竜田焼 じゃが芋の煮ころがし 小松菜の白和え 御飯 味噌汁	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アボカドと胡桃のサラダ たっぷり具材のミネストローネ ピーチムース	かわり味噌の日 チキン南蛮 手作りタルタル 里芋の吹き寄せ、御飯 宮崎味噌の味噌汁 マンゴーゼリー	銚色玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬 ツナとオリーブのサラダ ビーンズスープ	梅さきみにゆうめん 小海老のかき揚げ きのこ御飯 フルーツ (柿)	鶏肉の山椒焼 筍の昆布だし炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	あさりの卵とじ丼 ピーマンの味噌炒め わさび豆腐 お吸い物
夕食	黒糖まんじゅう	抹茶ようかん	ワッフル	レアストロベリーケーキ	まんじゅう	シヨアゼリー	クレープ (パニラ)	季節の生フルーツ
和朝食	豚肉の和風おろし 長芋の明太マヨ焼き トマトのボン酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉とかぶの旨煮 れんごんの柚子胡椒炒め アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	炙りつくねの照り焼 がんもとの煮物 法蓮草の塩昆布和え 御飯 味噌汁	中華風白鯛の煮し物 肉しゅうまい たたき胡瓜 御飯 豆苗のスープ	鯉の塩焼 ごぼうとさつま揚げの炒め ブロッコリーの柚子和え 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉の香味焼 茄子の含め煮 しる菜のピーナツ和え 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 イタリアンサラダ、バターライス 人参の無水ポタージュ レモンティゼリー	豚肉の醤油焼 切干大根の煮物 もすくの三杯酢 御飯 味噌汁
洋朝食	黒糖まんじゅう	抹茶ようかん	ワッフル	レアストロベリーケーキ	まんじゅう	シヨアゼリー	クレープ (パニラ)	季節の生フルーツ
風食	柚子胡椒と鶏肉の相性抜群	「目の健康を守ろう」	もろみ味噌でやさしい味に	ジューシーなメンチカツ	人気のグラタンを	彩り豊かな三色丼	シェフおまかせメニュー	お楽しみ麺の日
和朝食	具だくさん卵焼 小松菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 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 アスパラのささみ和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 ちんげん菜の辛子和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 かぶの生姜和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 白菜と豆苗のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	具だくさん卵焼 小松菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 コールスロー パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 白菜と豆苗のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーフ煮込み ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	根菜たっぷりけんちんそば 茄子の肉味噌かけ ゆかり御飯 抹茶ゼリーのフルーツあんみつ	ほっけの塩焼と銀杏真丈 蜂蜜の炊き合わせ スナッフえんどうの胡麻和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏 たっぷりおろしポン酢 ひじきの炒め煮 白菜のさっぱり和え 炊き込み御飯 味噌汁	鯉の刺休焼き いかと長芋の炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	海老マカロニグラタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン コンソメ野菜スープ カルビスゼリー	鶏そぼろの三色丼 野菜の揚げ浸し 里芋のすんだかけ 味噌汁	シェフおまかせメニュー	お楽しみ麺の日 国産きのこの味噌豆乳うどん しらす入り卵焼 青菜御飯 フルーツ
夕食	ロールケーキ	ココアプリン	きなこ饅頭	季節の生フルーツ	どらやき	ドームケーキ	バウムクーヘン	ブラウニー
和朝食	鶏肉の柚子胡椒焼 きのこの白滝のたらこ炒め おくらのおかか和え 御飯 味噌汁	無水調理の日 健康増進 ホクソテーフルベリースープ 法蓮草とコーンのソテー レタスとアボカドのサラダ、パセリライス 南瓜のポタージュ無水仕立て	鯖のもろみ味噌焼 ごぼうとツナの炒め物 ブロッコリーのお浸し 御飯 お吸い物	ビーフメンチカツ さつま芋の甘煮 香の物 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛焼 大根といかの煮物 土佐納豆 御飯 味噌汁	鯉のレモンバターソース オリーブとトレビスのサラダ ライス カレー風味のスープ りんごの赤ワイン煮	豚肉のねぎ塩だれ 五目大豆煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	海老フライと帆立クリームコロッケ 五日真文の含め煮 しる菜の柚子和え 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。

Main menu table with columns for dates 17日(火) to 24日(火) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食.

Main menu table with columns for dates 25日(水) to 31日(火) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食.

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ものうれしいところ。『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 かわり味噌の日
10日夕食 健康増進メニュー
15日昼食 シェフおまかせメニュー

- 16日昼食 お楽しみ種の日
27日おやつ 十三夜
27日夕食 シェフ考案メニュー
31日おやつ 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日の夜に夜行われます。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。おやつには『ハロウィンスイートのクレムブリュレ』をご提供致します。ハロウィンの日にぴったりの楽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。

