

12月 献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ!
食どころ!

冬の訪れ...

季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりのあたたかさかきひときわ嬉しく感じられる12月となりました。
クリスマスに向けて、街を彩るクリスマス・イルミネーションとともに洋食もよく合います。
今月は、お鍋や温かいうどん、クリスマスメニューも是非お楽しみください。



東急ウエルシアナカ自由が丘

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	 手作りつくねをおろしポン酢で	 魚介の旨味を閉じ込めました	 冬の和食イベント	 胡麻かおる漬け焼を	 まるやかな醤油麺で	 北海道産の食材とともに	 早生みかんをご提供	 あめ色玉葱で甘さを引き出して
和朝食	葱入り卵焼 アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの含め煮 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 紫キャベツのコールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 スナップえんどうの辛子和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と根菜の煮物 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ しる菜とレーズンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜ソテー トマトとアボカドの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	葱入り卵焼 アスパラサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのトマト煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 紫キャベツのコールスロー パン コンソメスープ 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 スナップえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと根菜のコンソメ煮 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ しる菜とレーズンのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜ソテー トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	牛肉と野菜の旨辛炒め 里芋の白煮 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁	シーフードカレー 福神漬 オリーブとレタスのサラダ 千切り野菜のスープ フルーツ	イベントメニュー	葱と生姜のあったかにゆめん 小海老入り卵焼 お豆の炊き込みご飯 青りんごゼリー	豚肉の醤油焼 さつま芋の甘煮 キャベツのなめ煮和え 御飯 味噌汁	かわり味噌の日 鮭といくらのちらし寿司 北海道産男爵芋の肉じゃが ちんげん菜のお浸し 北海道味噌の味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 しゅうまい三点盛り レタスと若布のナムル 杏仁豆腐	すずきの塩焼き がんもの含め煮 ブロックリーのビーナツ和え さつま芋御飯 味噌汁
夕食	牛乳ぶりん ブルーベリーソース	ドームケーキ	黒糖まんじゅう	エクレア	どらやき	ココアプリン	フルーツ (宮川早生みかん)	レモンティゼリー
和朝食	炙りつくねのおろしポン酢 れんごんの味噌炒め 小松菜とえのきの和え物 御飯 お吸い物	鶏肉のねぎ塩だれ 切干大根の煮物 しる菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	豚肉の山椒焼 車麩の含め煮 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁	あぶらかれのガーリックトマトソース 花野菜とチーズのサラダ バターライス ベジタブルスープ ビーチムース	ピーマンの肉詰め きのこ白滝の炒め物 アスパラの許味噌かけ 御飯 お吸い物	鶏肉の照り焼 根菜の煮しめ しそ納豆 御飯 味噌汁	無水調理の日 ポークソテーオニオンソース 法蓮草とコーンのソテー 彩り野菜のピクルス、ライス 人参の無水ポタージュ
洋朝食	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	 柚子と味噌のやさしい味	 丁寧に作りました	 ふくら焼き上げます	 シェフ考案メニュー	 十勝帯広風の豚丼を	 一つ一つ手作りしたコロケを	 鴨の旨味が引き立ちます	 濃厚に仕上げました
和朝食	厚揚げと野菜の旨辛煮 隠元のオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー スパゲティサラダ 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 白菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の含め煮 大根とハムのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 ちんげん菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 隠元の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ミートボールの豆乳スープ煮 隠元のオーロラソース パン フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 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	野菜とソーセージのソテー スパゲティサラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 大根とハムのサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
風食	鯖の味噌焼 茄子の生姜炒め 大根のゆかり和え 御飯 お吸い物	パジルチキンのサンドイッチ 蜂蜜ドレッシングのサラダ クラムチャウダー フルーツポンチ	ほっけの塩焼 大豆の炒め煮 ブロックリーの胡麻和え 御飯 たっぷり野菜の味噌汁	蒸し鶏の和風おろし 長芋の明太ヨ焼 胡瓜の辛子和え 御飯 味噌汁	十勝帯広風豚丼 温玉乗せ がんもの含め煮 法蓮草のお浸し 味噌汁	無水調理の日 チキンソテーバルサミソース フレンチサラダ、パン トマトの無水ポタージュ りんごのコンポート	鴨南蛮そば 茄子の胡麻味噌かけ 隠元と玉葱の和風和え ゆかり御飯	濃厚ハヤシライス ツナとオリーブのサラダ コンソメ野菜スープ 苺ムース
夕食	チョコレートケーキ	塩まんじゅう	ワッフル	ジョアゼリー	季節の生フルーツ	レアチーズケーキ	水ようかん	クレープ (パニラ)
和朝食	独立クリームコロケとときまみロールカツ 里芋のたらこあんかけ おくらわさび和え 御飯 味噌汁	手作り肉団子と野菜の旨煮 箱の昆布だし炒め 小松菜のおかか和え 御飯 味噌汁	ポークソテー マスタードクリームソース きのこマニネサラダ ライス 野菜スープ グレープゼリー	シェフ考案メニュー キヌメのレモン香るもずく鍋かけ いかとスナップえんどうの炒め物 春菊の白和え 炊き込み御飯、味噌汁	鯉の油淋ソース ビーフ炒め ささみと豆腐の中華和え 御飯 わかめスープ	じゃが芋と南瓜の手作りコロケ2種 小松菜の煮浸し かぶの千枝漬風 御飯 味噌汁	鯖の一夜干し 金平ごぼう アスパラの塩昆布和え 御飯 具だくさん豚汁	豚肉の柚子胡椒焼 焼野菜添え 切干大根の煮物 キャベツの浅漬け 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 to 24日) and rows for meal types (和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a dish name, image, and list of ingredients.

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

30日(土)

31日(日)

Continuation of the menu table for dates 25日 to 31日, including special event menus and seasonal items.

栄養メモ

旬を迎える冬野菜の特徴は『甘さ』です。水分を多く含んだ野菜が寒さで凍らないよう、葉の糖分を増やすためです。甘さだけでなく、冬採れほうれん草の場合夏採れの3倍のビタミンCを含んでいるといわれています。栄養価が豊富な旬の冬野菜をお楽しみ下さい。

今月の特別なお食事 Special Days

- 6日 昼食 かわり味噌の日「北海道味噌」
12日 夕食 シェフ考案メニュー
22日 昼食・おやつ 「冬至」
25日 昼食 クリスマスメニュー
25日 おやつ クリスマスメニュー
28日 昼食 健康増進メニュー
31日 夕食 「年越しそば」

大晦日

108回除夜の鐘の音が夜空に響く大晦日。江戸時代、鐘の音をききながら「七味(しちみ)五悦(ごえつ)三会(さんえ)」を家族と話したといえます。「七味」とは「今年食べたおいしいものを七つ」の意。五悦は楽しかったこと五つ、三会は会ってよかった人三つの意。皆様にとっての七味はどんなお料理でしたでしょうか。来年はより一層皆様にお喜びいただけるよう努め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。

