

# 2月献立表

1日から16日まで

季節の移り変わりを旬の食材から

今月の  
見どころ!  
食どころ!

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。  
おでんや胡麻豆腐鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。  
いま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。



東急ウレナケア自由が丘

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
	お出汁を染み込ませました	一つ一つ手作りしました	イベントメニュー	生姜香る煮魚を	甘みの引き立つもろみ味噌焼	からだ温まるお鍋の日	健康増進メニュー	旬のブリを照り焼きで
和朝食	肉団子と野菜の煮物 トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 しる菜のささみ和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー キャベツのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 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	海老と野菜の炒め 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ かぶのツナ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈の煮物 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ミートボールのスープ煮 トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 しる菜のささみサラダ 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 キャベツのサラダ パン キャラットポターージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 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	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	スクランブルエッグ かぶのツナサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン コンボターージュ フルーツ 牛乳
風食	牛肉と野菜の甘辛炒め ひじきの炒め煮 アスパラの味噌マヨ添え 御飯 お吸い物	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ 胡桃とレタスのサラダ カレー風味スープ フルーツポンチ	イベントメニュー 『節分御膳』	無水調理の日 スパゲティポルネーゼ イタリアンサラダ さつま芋のポターージュ無水仕立て おろし白桃ゼリー	あさりの卵とじ丼 茄子ときのこの炒め物 フロッコリーのボン許和え 味噌汁	タラのバジルトマトソース アスパラのガーリックソテー 生葉ドレッシングのサラダ パン コンソメスープ	鯖の油淋ソース 国産にらのにら玉 御飯 白濁スープ 牛乳ふり ブルーベリーソース	チキンカレー 福神漬 アボカドとオリーブのサラダ コンソメ野菜スープ
夕食	ココアプリン お出汁香るおでん れんごんの山椒炒め 法蓮草のお浸し 茶飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 豚肉のねぎ塩焼 南島の含め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	ようかん 鶏肉の香味焼 炊き合わせ 長芋と若布の和え物 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ カレイの生姜煮 筍の昆布だし炒め 小松菜と椎茸の白和え 御飯 味噌汁	どらやき 豚肉のもろみ味噌焼 切干大根の煮物 お出汁香るとろろ 麦御飯 お吸い物	ワッフル お鍋の日 胡麻豆腐鍋 ちんげん菜のお浸し、漬物・煮豆 御飯(雑炊) フルーツ	クレープ(苺) 健康増進メニュー 豚肉の醤油麹煮 金平ごぼう、法蓮草のカテーチーズ和え 御飯 あおさの味噌汁	季節の生フルーツ ブリの照り焼き ピーマンとさつま揚げの炒め 白菜のなめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	玉ねぎの甘さを引き出しました	大分県の郷土料理とともに	ミートローフを和風に仕上げました	ふっくら焼き上げました	サクサクジュシーに揚げました	風味豊かな赤ワインソースで	しっとり蒸し鶏によく合う胡麻だれで	うまみを引き出す昆布塩焼
和朝食	野菜とソーセージのソテー トマトのささみサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 スナップえんどうの和え物 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 隠元とハムのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 カリフラワーのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウイナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ 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 法蓮草のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	野菜とソーセージのソテー トマトのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウイナーのクリームスープ スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元とハムのサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメスープ カリフラワーのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	ウイナーと野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	油麩野菜そば 茄子の肉味噌田楽 ゆかりごはん フルーツ	すずきの柚庵焼 海老真丈の含め煮 しる菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	豚肉の温しやぶ 旨辛だれ 旨辛炒め 胡瓜のおかか和え 御飯 味噌汁	チキンソテーチーズソース きのこマリネサラダ パセリライス ベジタブルスープ ぶどうゼリー	海鮮あんかけ焼きそば レタスと若布のナムル しらのスープ マンゴープリン	五目ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のピーナツ和え 赤だし	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 茄子とピーマンのピリ辛炒め しらすおろし 御飯 味噌汁	ホットドッグプレート 彩り野菜のピクルス コンソメスープ 苺ムース
夕食	ロールケーキ(チョコ) 無水調理の日 ポークソテー オニオンソース さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ、ライス 人参の無水ポターージュ	ドーナツ かわり味噌の日 とりと野菜の天ぷら盛り けんちゃん(根菜の炒め) キャベツの漬漬け、炊き込み御飯 大分味噌の味噌汁	和風ミートローフ 小松菜の煮浸し 長芋の許味噌かけ 御飯 お吸い物	エクレア 鮭の塩焼 フロッコリーの甘辛炒め わさび豆腐 御飯 具だくさん豚汁	黒糖まんじゅう ジュシービーフメンチカツ 焼きかぶの生姜あんかけ 香の物 御飯 味噌汁	無水調理の日 ポークソテー 赤ワインソース アスパラとコーンのソテー フレンチサラダ、ライス じゃが芋の無水ポターージュ	季節の生フルーツ 鯖のみりん醤油焼 大豆とひじきの炒め煮 大根の梅かつお和え 御飯 味噌汁	塩まんじゅう 鯖の昆布塩焼 いかとごぼうの炒め物 しそ納豆 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。

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	<b>お楽しみ麺の日</b>	<b>イベントメニュー</b>	<b>手ごねビーハンバーグ</b>	<b>豚肉と大根の相性ばっちり</b>	<b>本格麻婆豆腐を</b>	<b>鹿児島県産ぶりをお刺身で</b>	<b>梅と青じそでさっぱりと</b>	<b>手作りつくねを味噌だれで</b>
和朝食	具だくさん卵焼 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜のお浸し たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ 隠元のささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 胡瓜のツナサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと根菜の煮物 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	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	具だくさん卵焼 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー ちんげん菜のサラダ 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 隠元のささみサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリームスープ カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 胡瓜のツナサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのポトフ風 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	<b>お楽しみ麺の日</b> 塩麹味噌のほうとう風うどん 胡瓜と若布の酢の物 あさり御飯 フルーツ	<b>シェフおまかせイベント</b>	ほっけの塩焼 茄子の揚げ浸し 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	<b>豚肉と大根のスタミナ丼</b> 筍と切り昆布の煮物 トマトとアボカドの和風和え 味噌汁	<b>麻婆豆腐</b> 蟹しゅうまい しる菜のザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ	こだわりボークカレー 福神漬 蜂蜜ドレッシングのサラダ ビーンズスープ ピーチムース	柚子香のとうろ昆布にゆめん しらすのかき揚げ 舞茸御飯 フルーツ	<b>無水調理の日</b> 鯖のムニエルバター醤油ソース シーザーサラダ、パン 南瓜のポタージュ無水仕立て カルピスゼリー
夕食	パウムクーヘン 鶏肉の柚子胡椒焼 がんもの含め煮 キャベツの生葉和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ 豚肉の和風おろし 里芋の白煮 スナッペンえんどうの塩昆布和え 御飯 味噌汁	ねりきり(水仙花) <b>ビーハンバーグステーキ</b> リーフレタスとコーンのサラダ ライス コンソメスープ レモネードゼリー	豆乳プリン 黒蜜かけ あぶらかいひの煮付け 長芋の塩炒め あざりとアスパラの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	きなこ饅頭 鶏肉の照り焼 ピーマンの当座煮 キャベツのしそ和え 御飯 味噌汁	『シェフスイーツ』チョコクリームケーキ <b>旬さかなの日</b> 鹿児島県産ぶりとまぐろのお刺身 五目真丈の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 御飯、赤だし	抹茶ようかん 鶏肉の梅しそ焼 れんこん金平 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	ドームケーキ <b>炙りつくねの味噌だれかけ</b> 根菜の煮しめ かぶの千枚漬風 御飯 お吸い物

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
	<b>山椒をきかせました</b>	<b>シェフ考案メニュー</b>	<b>味噌のコクを引き出しました</b>	<b>バリッと焼き上げました</b>	<b>御飯がすすむ甘辛焼</b>
和朝食	ハムエッグ スナッペンえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のわさび和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元のささみサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の甘辛煮 レタスとレーズンのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ スナッペンえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元のささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのトマト煮込み レタスとレーズンのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 大根のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	<b>豚肉の山椒焼</b> 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかかポン酢 御飯 味噌汁	湯葉とかきたまのあったかうどん いわしの梅煮 トマトと若布の和え物 大葉と小海老の混ぜ御飯	赤魚の粕漬 焼野菜添え ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え かやく御飯 味噌汁	鶏の唐揚げ 揚げ真丈の含め煮 香の物 御飯 具だくさん味噌汁	<b>豚肉の甘辛焼</b> 温奴 ブロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁
夕食	季節の生フルーツ フライ2種盛り(鯉・海老) 里芋の煮っころがし ゆかり和え 御飯 味噌汁	塩まんじゅう <b>シェフ考案メニュー</b> スノードーム〜鶏挽肉の包み焼〜 ナッツとトレビスのサラダ ライス、フレンチオニオンスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	チョコドーナツ <b>たっぷりキャベツの回鍋肉</b> ワンタン 御飯 たっぷり野菜の白湯スープ 杏仁豆腐	フルーツ(いよかん) <b>鯖の塩焼 銀杏真丈</b> じゃが芋の味噌炒め 小松菜のお浸し 御飯 お吸い物	黒糖まんじゅう 鯖のマスタードクリームソース オリブとツナのサラダ パセリライス ペジタプルスープ 青りんごゼリー

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食	イベントメニュー「節分」	18日昼食	シェフ自慢のメニュー
7日夕食	健康増進メニュー	22日夕食	旬さかなの日
10日夕食	かわり味噌の日	26日夕食	シェフ考案メニュー
14日おやつ	後藤シェフスイーツ		
17日昼食	お楽しみ麺の日		

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気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。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、当日は節分に因んだお料理をご用意させていただきます。

栄養メモ

秋に収穫を迎えるさつまいですが、1月から3月のさつまい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。さつまいにはビタミンが豊富に含まれています。特にビタミン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。他にも食物繊維やカリウムなどが多く含まれています。

- 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。

