

9月 献立表

今月の
見どころ！
食どころ！

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境に季節が移り変わります。
気温も下がり秋めいてまいります。奈良時代から宮中や寺院で
菊を観賞する要が行われていた「重陽の節句」では菊に長寿を祈る日にちなみ、
菊や秋の味覚のお食事をご用意いたします。



東急ウェリナケア自由が丘

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	
	玉葱で血液サラサラに	麺で柔らかく仕上げました	お昼はカレー	食の進む味	味を染み込ませました	さっぱりとした麺	さくさくに仕上げました	シェフおまかせメニュー	
和朝食	ベーコンエッグ かぶのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 大根のゆかり和え たいみそ 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 ポテトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の煮物 アスパラサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ジャーマンポテト 小松菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 トマトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	枝豆入り卵焼 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	ベーコンエッグ かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウイナーと根菜のコンソメ煮 アスパラサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーとレーズンのサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ジャーマンポテト 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリームスープ トマトサラダ パン フルーツ 牛乳	枝豆入り卵焼 スパゲティサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	あぶらかいひの若狭焼 金平ごぼう スナッペンなどのささみお和え 御飯 味噌汁	豚肉の塩麹焼 がんもの含め煮 隠元の胡桃和え 御飯 味噌汁	大豆と焼肉のキーマカレー 福神漬 オリーブとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	鯖の味噌漬焼 れんこんの塩炒め 法蓮草のお浸し 御飯 お吸い物	柔らかかつサンド グリル野菜 バルサミコソース フレンチサラダ コンソメスープ	『お楽しみ麺の日』 山椒風味の鴨肉のつけ汁冷麦 しらす入り卵焼 スナッペンなどの梅かつお和え 青菜御飯	『おうちで外食気分の日』 銀座おのてら季節のかき揚げ丼 豆腐の青海苔揚げ おくらのなめ煮和え 味噌汁	シェフおまかせメニュー	昼食
夕食	和のパンケーキ (抹茶クリーム)	クレープ (チョコ)	ドームケーキ (カスタード)	たい焼き	コーヒーゼリー	レア抹茶ケーキ	苺ムース	青りんごゼリー	夕食
	ポークソテーオニオンソース さつま芋のレモン煮 ヘビリーフとコーンのサラダ バセリライス ミネストローネ	鶏の油淋ソース (焼) レタスと若布のナムル 御飯 豆苗のスープ レモネードゼリー	鶏肉の大葉トマトだれ あさりとピーマンの当座煮 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁	牛肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜の薄くす煮 白菜の浅漬 御飯 味噌汁	めばるの煮付け 里芋の明太マヨ焼 き 玉葱と豆苗の和風お和え 御飯 味噌汁	2種だれの炙りつくね焼 小海老とキャベツの炒め物 アボカドの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の和風おろし 長芋の味噌炒め ちんげん菜の生姜和え 御飯 お吸い物	鯉の塩焼 ひじきの炒め煮 フロコリーのわさび和え 御飯 たっぷり野菜の豚汁	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	
	無病息災や長寿を願って	たれと絡めてお召し上がりください	味の染み込んだお揚げと	フライ2種盛り	定番の魚料理を	中華ランチ	コクのあるソース	敬老の日には天ぷらを	
和朝食	ウイナーと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ たらもサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と野菜の煮物 スナッペンなどの辛子お和え 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 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げの含め煮 キャベツとハムの和え物 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	葱入り卵焼 白菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	ウイナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ たらもサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 スナッペンなどのサラダ 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 グリーンポタージュ ヨーグルト 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	完熟トマト煮込み キャベツとハムのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	葱入り卵焼 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	『重陽の節句』 栗入り秋のちらし寿司 野菜の焼浸し 法蓮草の菊花和え 赤だし	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ しらすとピーマンの炒め 御飯 貝だくさん味噌汁	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 おくらのおろし和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	白身魚フライと蜜クリームコロッケ 五目煮の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	豚肉の黒酢はちみつソース ごぼうの味噌炒め かぶのおかか和え 御飯 かき玉汁	ジャージャー麺 春巻 ごま油香る三色ナムル 白濁スープ	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース アスパラのガーリックソテー イタリアンサラダ パン、じゃが芋の無水ポタージュ	豚肉の温しゃぶしやぶ おろしポン酢 がんもと根菜の煮物 フロコリーのおかか和え 御飯、味噌汁	昼食
夕食	ねりきり (花菊)	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	りんごムース	エクレア	ミニパンケーキ	黒糖まんじゅう	とらやの羊羹	チョコバウンドケーキ	夕食
	ピーフハンバーグ濃厚デミグラスソース カリフラワーの洋風茶碗蒸し 生薬ドレッシングのサラダ ライス コンソメスープ	ほつつけの塩焼と銀杏真丈 秋茄子ときのこの揚げだし ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	『食事で賢い睡眠を』 ポークソテーきのこクリームソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ ひよこ豆のトマトスープ	鶏肉の治部煮 れんこんと海老のピリ辛炒め 隠元のピーナツ和え 御飯、味噌汁 フルーツ	赤魚の粕漬 焼野菜添え 大豆とひじきの炒め煮 長芋の浅漬 あさり御飯 味噌汁	鶏肉の炙り香味焼 筍と切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 抹茶ゼリー 小豆かけ	ルルウェー鯖の塩焼 炊き合わせ しそ納豆 御飯 貝だくさん味噌汁	『敬老の日』 海老と野菜の天婦羅、天つゆ 切干大根の煮物 小松菜の塩昆布和え 御飯、赤だし	

17日から末日まで

9 月 献 立 表

東急ウェリナケア自由が丘

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
								
	十五夜メニュー	中華の定番、麻婆豆腐	カフェ風ランチ	お野菜と一緒にどうぞ	旨味たっぷりのカレー	イベントメニュー	本日は西京味噌で	おろしソースでどうぞ
和朝食	つみれと野菜の甘辛煮 隠元の炒め物 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 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ かぶの柚子和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 南瓜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	青海苔入り卵焼 レタスとレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と根菜の含め煮 ｽﾏｯﾌﾟ えんどうのしらす和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	鯛つみれのボトフ風 隠元のソテー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	クリームスープ煮 スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 南瓜サラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	青海苔入り卵焼 レタスとレーズンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳スープ煮 スナップえんどうのしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	『十五夜』 月見うどん さつま芋の大学芋仕立て 胡瓜のささみ和え 秋の五目炊き込み御飯	麻婆豆腐 海老しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	ツナアボカドのサンドイッチ 法蓮草とコーンのバターソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ミネストローネ	シャキシャキ野菜と緑の南蛮漬 法蓮草とコーンのバターソテー 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 チーズとオリーブのサラダ ビーンズスープ	秋分の日 『秋の味覚満載お祝い弁当』	鶏肉の胡麻漬焼 海老真丈の煮物 お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば ワンタン 隠元の中華和え たっぷり野菜の白湯ｽｰﾌﾟ
夕食	ドームケーキ チキンソテー チーズソース グリーンサラダ ライス コンソメ野菜スープ フルーツポンチ	マンゴープリン ぶりの照り焼 いかと長手の炒め キャベツの梅麹和え 御飯 味噌汁	吹雪まんじゅう 鶏肉のねぎ塩だれ 揚げ真丈の含め煮 むすくの三杯酢 御飯 味噌汁	ロールケーキ 豚肉のもろみ味噌焼 しらすとアスパラの炒め物 むさび豆腐 御飯 お吸い物	グレープゼリー シューシービーマンの内詰め(牛) ひじきの炒め煮 大根のしそ和え 御飯 味噌汁	さつま芋あんのあん玉 豚肉の生姜焼 油麩と根菜の炊き合わせ 大根のしそ和え 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	フルーツ (二十世紀梨) 鯖の味噌煮 (西京味噌) れんこんのたらこ炒め 胡瓜と玉葱の和え物 御飯 お吸い物	杏仁豆腐 和風ミートローフ 筍といかの昆布だし炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	
							
	さっくりと仕上げました	酸味の効いたソースで	山形ゆかりの料理	ジューシーに仕上げました	洋食ランチ	梅の風味でさっぱりと	
和朝食	ツナと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 紫キャベツのコールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	法蓮草入り卵焼 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 かぶと豆苗の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ カリフラワーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 隠元のツナサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	ツナと野菜のソテー トマトとアボカドのサラダ 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 紫キャベツのコールスロー パン ヨーグルト 牛乳	法蓮草入り卵焼 マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 かぶと豆苗のサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ 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	クリームスープ煮 隠元のツナサラダ パン ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	フライドチキン アスパラのチーズ焼き 彩り野菜のピクルス パン フレンチオニオンスープ	あさりの卵とし井 茹ぎのピリ辛炒め ちんげん菜のささみ和え 味噌汁	鮭の塩焼 白菜と竹輪の煮浸し ブロッコリーの土佐和え かやく御飯 味噌汁	鶏肉の醤油麹焼 ビーマンの生煮炒め 若布と胡瓜の酢味噌和え 御飯 お吸い物	バター巻る 国産きのこの和風スパゲティ バジルポテト サニーレタスとトレビスのサラダ カレー風味のスープ	ほっけの昆布塩焼 高野豆腐の炊き合わせ ちんげん菜の柚子和え 栗御飯 味噌汁	昼食
夕食	ショコラケーキ たらの幽庵焼 車麩と根菜の煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	きなこ饅頭 『無水調理の日』 ポークソテー パルサミコンソス シーザーサラダ ライス、南瓜のポタージュ無水仕立て コーヒーゼリー	『かわり味噌の日』 牛肉と里芋の芋煮風 冷奴 山形だし乗せ 御飯、山形味噌の味噌汁 フルーツ	『旬さかなの日』 煙のフライ 2種ソース 五目大豆煮 香の物 御飯、味噌汁	バナナコッタ 豚肉の山椒焼 切干大根の煮物 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	どらやき 鶏肉の梅しそ焼 金平ごぼろ おくらの子和え 御飯 味噌汁	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

6日昼食	お楽しみ麺の日	17日昼食	十五夜
7日昼食	おうちで外食気分の日	22日昼食	秋分の日イベントメニュー
8日昼食	シェフおまかせメニュー	27日夕食	かわり味噌の日
9日昼食	重陽の節句	28日夕食	旬さかなの日
11日昼食	健康増進メニュー		
16日昼食	敬老の日		

敬老の日 はじまりのお話

1947年、兵庫県野間谷村(現:多加町八千代区)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。

- 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。

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。