

2024

# 10月献立表

1日から16日まで

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…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、お芋やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東急フジワラクア自由が丘

1日(火)



## 柔らかな手作りつくね

葱入り卵焼  
ブロッコリーとしらすの和え物  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

2日(水)



## ふくくら仕上げました

海老と野菜の炒め物  
大根サラダ  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

3日(木)



## マイルドで深みのある味に

スクランブルエッグ  
スパゲティサラダ  
ぶりかけ  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

4日(金)



## 香味の効いた味付けを

揚げ真丈と野菜の含め煮  
メダカえんどうのオーロラソース  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

5日(土)



## お昼はフライ

ハムエッグ  
土佐納豆  
香の物  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

6日(日)



## イベントメニュー

ソーセージと野菜の炒め物  
トマトサラダ  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

7日(月)



## 食べ応えのある麺

五目真丈と野菜の甘辛煮  
白菜のツナ和え  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

8日(火)



## 定番の塩焼き

チーズ入りスクランブルエッグ  
ポテトサラダ  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

和朝食

洋朝食

屋食

おやつ

夕食

9日(水)



## ジューシーなメンチカツ

ウインナーと野菜の炒め物  
胡瓜の和え物  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

10日(木)



## 御飯の進む味噌味

竹輪と野菜の煮物  
隠元のサラダ  
ぶりかけ  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

11日(金)



## コクのあるソースを

具だくさん卵焼  
コールスロー  
香の物  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

12日(土)



## 優しい味に仕上げました

ツナと野菜の炒め物  
マカロニサラダ  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

13日(日)



## 九州ゆかりの料理

ベーコンエッグ  
スナップえんどうのささみ和え  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

14日(月)



## お昼は中華

ウインナーと野菜の炒め物  
南瓜サラダ  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

15日(火)



## 夕食は洋食メニュー

青海苔入り卵焼  
花野菜サラダ  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

16日(水)



## さっくり仕上げました

豆腐と根菜の煮物  
アスパラの和え物  
ぶりかけ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

和朝食

洋朝食

屋食

おやつ

夕食

## 『無水調理の日』

シーフードドリア  
グリル野菜 マスタードソース  
フレンチサラダ  
南瓜のポタージュ無水仕立て

## 季節の生フルーツ

『健康増進メニュー』  
鯖の煮焼 すだちおろし  
南瓜の生姜きのこあんかけ  
小松菜のアーモンド和え  
御飯、味噌汁

## ロールケーキ

ホーカーソテー赤ワインソース  
サニーレイとトレビスのサラダ  
ライス  
カレー風味のスープ  
プリン

## もみじまんじゅう

手作り肉団子と野菜の旨煮  
アスパラの山椒炒め  
小粒納豆  
御飯、味噌汁

## グレープゼリー

『かわわり味噌の日』  
豚肉の唐揚焼  
五目大豆煮  
小松菜の胡桃和え  
御飯、九州味噌の味噌汁

## 杏仁豆腐

鶏肉の照り焼  
茄子の味噌炒め  
トマトのわさび醤油  
御飯  
お吸い物

## 『十三夜』栗せんざい

『無水調理の日』  
ホーカーソテーオニオンソース  
シーザーサラダ  
バセリライス  
じゃが芋の無水ポタージュ、洋梨の赤ワイン煮

10月 献立表								東急ツエリナケア自由が丘			
17日から末日まで		10月 献立表									
17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
和朝食											
和朝食	旨味を凝縮 スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	お出汁の効いた麺 海老と野菜の炒め物 レタスとレーズンのサラダ たいみそ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	定番の煮魚 さつま揚げの含め煮 しづな豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	イベントメニュー ハムエッグ キャベツのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	がらっと仕上げました ハムエッグ キャベツのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ジャーマンポテト トマトとアボカドの和え物 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 マカラニサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と野菜の煮物 スナップえんどうの炒め物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 タラモサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	季節のスパゲティ 完熟トマト煮込み スナップえんどうのソース パン フルーツ 牛乳	柔らかく仕上げました ツナと野菜の炒め物 タラモサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー レタスとレーズンのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	京風きつねうどん しらす入り卵焼 白菜の柚子和え さつま芋御飯	鍋つみれのクリームスープ 鶏元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ミックスサンドイッチ ブロッコリーとエリンギのソテー 彩り野菜のピクルス コンソメ野菜スープ	シェフおまかせメニュー さつま芋と林檎のバウンドケーキ	鰯の唐揚げ 五目真丈の含め煮 玉葱と豆苗の和風和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老しゅうまい 鶏元の中華和え 御飯 にらのスープ	『お楽しみ麵の日』 ボルチニキ巻きのこのクリームスパゲティ さつま芋のレモン煮 生姜ドレッシングのサラダ フレンチオニオンスープ	赤魚の粕漬 大豆とひじきの煮物 キャベツの辛子和え あさり御飯 味噌汁	洋朝食
屋食	濃厚ハヤシライス オリーブときのこのマリネサラダ ベジタブルスープ 青りんごゼリー	ミニ抹茶パンケーキ	きなこ饅頭	パンナコッタ	あぶらかわいの煮付け 金平ごぼう おくらのなめ茸和え 御飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼 つみれと野菜の炊き合せ お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	クレープ（パニラ） 豚肉の味噌焼 ちんげん菜の炒め物 胡瓜の酢の物 御飯 お吸い物	吹雪まんじゅう 鯛の塩焼と銀杏真丈 筑前煮 小松菜のお浸し 御飯 具だくさん味噌汁	レアストロベリーケーキ 蒸し鶏 旨辛だれ ビーマンと厚揚げの炒め 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 豚肉のねぎ塩だれ 野菜の焼浸し かぶのしそ風味 御飯 味噌汁	洋朝食
夕食	すずきの塩焼 里芋の吹き寄せ 法蓮草の生姜和え 炊き込み御飯 味噌汁	鮭入り卵焼 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	季節の天ぷらを	手作りしています	人気の海鮮	生姜をしっかり効かせました	人気のカレー	おろしソースで	ハロウィンのデザート	栄養メモ	
和朝食										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のもうれしいところ。 『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。	
洋朝食	葱入り卵焼 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	葱入り卵焼 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	『無水調理の日』 チキンソテーシャリーピンソース アスパラのガーリックソテー 胡桃とオリーブのサラダ パン、トマトの無水ホタージュ	お出汁香るおぼろそば 里芋の明太子マヨ焼き 大根のささみ和え ゆかり御飯	竹輪と野菜の含め煮 温野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、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	ワインナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクリンブルエッグ スパゲティサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
屋食	お出汁香るおぼろそば 里芋の明太子マヨ焼き 大根のささみ和え ゆかり御飯	お出汁香るおぼろそば 里芋の明太子マヨ焼き 大根のささみ和え ゆかり御飯	お出汁香るおぼろそば 里芋の明太子マヨ焼き 大根のささみ和え ゆかり御飯	まぐろねぎとろ丼 長芋の白煮 ブロッコリーの胡麻和え お吸い物	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	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクリンブルエッグ スパゲティサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	鍋つみれのコンソメ煮 白菜の和え物 パン 豆乳スープ 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 ヨーグルト、牛乳	洋朝食	
夕食	ビーチムース 海老と秋野菜の天ぷら 天つゆ 車駄の煮物 法蓮草の生姜和え 御飯 味噌汁	ねりきり（もみじ） ビーフハンバーグステーキ グリーンサラダ バターライス コンソメスープ コーヒーゼリー	きなこと黒蜜のパンケーキ 鮭の醤油麹焼 れんこんの塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	きなこと黒蜜のパンケーキ 鮭の醤油麹焼 れんこんの塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	フルーツ（柿） たっぷり玉葱の豚肉の生姜焼 がんもと野菜の煮物 トマトのしらす和え 御飯 味噌汁	オレンジゼリー ほっけの柚庵焼 根菜の炒め煮 スナップえんどうのポン酢和え 御飯 味噌汁	いちごムース 和風ミートローフ 焼き合せ アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 『ハロウィン』 ポークソテーバルサミソース オリーブとベーリーフのサラダライス、コンソメ野菜スープ 南瓜のクリーム・ブリュレ	タ食	タ食	
今月の特別なお食事 Special Days				ハロウィン				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。 2. 対立は都合により変更する場合がございます。			
6日昼食	イベントメニュー	20日昼食	シェフおまかせメニュー	ヨーロッパを起源とする民俗行事で、毎年10月31日の夜に行われます。 仮装した子供たちが近所のお菓子をもらう祭りとして、アメリカでは定着しています。 タ食は「ハロウィン」と『クレームブリュレ』をご提供致します。 ハロウィンの日にぴったりな秋らしいメニューをどうぞお楽しみ下さい。	LEOC's chef	23日昼食	お楽しみ麵の日	31日夕食	ハロウィン	LEOC	
10日夕食	健康増進メニュー	23日夕食	お楽しみ麵の日								
13日夕食	かわり味噌の日										
15日おやつ	十三夜										

