

# 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……実りの…秋。秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの愉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ました。お芋やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東郷ワレナクア自由が丘

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	
	柔らかな手作りつくね	ふっくら仕上げました	マイルドで深みのある味に	香味の効いた味付けを	お昼はフライ	イベントメニュー	食べ応えのある麺	定番の塩焼き	
和朝食	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	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	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 ｽｷｯﾌﾟ 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	ハムエッグ 土佐納豆 香の物 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	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	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	葱入り卵焼 ブロッコリーとしらすのサラダ 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 フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーのボトフ風 ｽｷｯﾌﾟ えんどうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ 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 グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	豆乳クリーム煮 白菜のツナサラダ パン 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 パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アスパラとマカロニのソテー アボカドとコーンのサラダ たっぷり具材のミネストローネ	たらの甘辛煮 茄子と竹輪の炒め 長手のおかか和え 御飯 味噌汁	銚子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	焼葱と生姜のあったかにゆめん ごま味噌田楽 小松菜のお浸し きのご飯	ささみロールカツと野菜コロッケ ひじきの炒め煮 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁	イベントメニュー 『握り寿司御膳』	野菜たっぷりタンメン 焼きようざ レタスと若布のナムル ザーサイ	鮭の塩焼 しらすとブロッコリーの炒め物 蒸し茄子の薬味醤油 お豆の炊き込み御飯 味噌汁	昼食
夕食	ミニパンケーキ 炙りつくねの味噌風味焼 野菜の揚げ浸し 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 御飯 お吸い物	エクレア たっぷりキャベツの回鍋肉 しゅうまい三点盛り 御飯 わかめスープ フルーツポンチ	青りんごゼリー 鰯の塩焼 里芋といかの煮物 白菜のボン酢和え 御飯 具だくさん豚汁	季節の生フルーツ 鶏肉の香味焼 あさりとピーマンの当座煮 れんこんの梅肉和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 『無水調理の日』 アブラカレイの糖ゼノベーゼソース イタリアンサラダ バターライス、人参の無水ポタージュ レモネードゼリー	チョコバウンドケーキ 豚肉の和風おろし がんもの煮物 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	マンゴープリン 鶏肉の竜田焼 筍の昆布だし炒め わさび豆腐 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 豚肉の黒酢はちみつソース ぶろふき大根 ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	夕食
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
	ジューシーなメンチカツ	御飯の進む味噌焼	コクのあるソースを	優しい味に仕上げました	九州ゆかりの料理	お昼は中華	夕食は洋食メニュー	さっくり仕上げました	
和朝食	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	竹輪と野菜の煮物 隠元のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	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	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	ベーコンエッグ スナッप्えんどうのささみおえ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	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	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	豆腐と根菜の煮物 アスパラの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 隠元のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 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 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 スナッप्えんどうのささみサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 花野菜サラダ パン トマトスープ ヨーグルト 牛乳	ハーフ煮込み アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ジューシーメンチカツ 車麩の含め煮 胡瓜のおかか漬け・さくら漬け 御飯 味噌汁	鶏肉のもろみ味噌焼 れんこんのたらこ炒め トマトの青じそ風味 御飯 お吸い物	根菜たっぷりけんちんそば 小海老のかき揚げ もずくの三杯酢 かつおだし御飯	ほっけのみりん醤油焼 切干大根の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 具だくさん豚汁	メダイのムニエル トマトソース 法蓮草とコーンのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン チャウダースープ	五日チャーハン ワンタン 春雨サラダ 野菜の白湯スープ	赤魚の自家製一夜干し 揚げ真丈の含め煮 胡瓜のおかか和え 御飯、具だくさん味噌汁 洋梨の赤ワイン煮	海老フライと帆立クリームコロッケ あさりとちんげん菜の煮浸し 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	昼食
夕食	ティラミス 『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』 鯖の漬焼 すだちおろし 南瓜の生姜きのことあんかけ 小松菜のアーモンド和え 御飯、味噌汁	ロールケーキ ポークソテー赤ワインソース ザンザとトレビスのサラダ ライス カレー風味のスープ プリン	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	『かわり味噌の日』 豚肉の照しやぶしゃぶ 柚子胡椒ポン酢だれ 煮くい風煮物 かぶの高菜和え 御飯、九州味噌の味噌汁	杏仁豆腐 鶏肉の塩麹焼 五目大豆煮 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	『十三夜』栗ぜんざい 『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース シーザーサラダ パセリライス じゃが芋の無水ポタージュ、洋梨の赤ワイン煮	季節の生フルーツ 鶏肉の照り焼 トマトの味噌炒め 加工のわさび醤油 御飯 お吸い物	夕食

17日から末日まで

## 10月献立表

東急ウェリナケア自由が丘

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
								
	旨味を凝縮	お出汁の効いた麺	定番の煮魚	イベントメニュー	からっと仕上げました	中華の定番	季節のスパゲティ	柔らかく仕上げました
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	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	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 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げの含め煮 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	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 マカロニサラダ 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 スナッフえんどうの炒め物 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
	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	鯛つみれのクリームスープ 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	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サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	完熟トマト煮込み スナッフえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー タラモサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
	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	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	ミックスサンドイッチ フロccoli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	姉の唐揚げ 五目真丈の含め煮 玉葱と豆腐の和風和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老しゅうまい 隠元の中華和え 御飯 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 ポルター二巻るきのこのクリームスパゲティ さつま芋のレモン煮 生薑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
	ミニ抹茶パンケーキ 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	きなこ饅頭 豚肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 大根の梅かつお和え 御飯 味噌汁	バナナコッタ あぶらかいひの煮付け 金平ごぼう おくらのなめ茸和え 御飯 豚汁	さつま芋と林檎のパウンドケーキ 鶏肉の山椒焼 ちんげん菜の炒め合わせ お出汁煮るとろろ 麦御飯 味噌汁	クレープ (バナナ) 豚肉の味噌漬焼 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 鯖の塩焼と銀杏真丈 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 煮し鶏 旨辛だれ ピ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

25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)	
													
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	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	葱入り卵焼 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	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	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 白菜の和え物 パン フルーツ 牛乳	湯葉とかき玉のあったかうどん ごぼうのかき揚げ 小松菜のわさび和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	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	具だくさん卵焼 カリフラワーサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳
	『無水調理の日』 チキンソテー・ジャリヤアピソース 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、トマトの無水ポタージュ	お出汁香のおぼろそば 里芋の明太マヨ焼き 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・胡麻和え お吸い物	あぶらかいひの梅おろし 筍の山椒炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	チキンカレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	チキンカレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	チキンカレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	チキンカレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	鯛つみれのコンソメ煮 白菜の和え物 パン フルーツ 牛乳	湯葉とかき玉のあったかうどん ごぼうのかき揚げ 小松菜のわさび和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	具だくさん卵焼 カリフラワーサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 カリフラワーサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳
	ビーチムス 海老と秋野菜の天ぷら 天つゆ 車麩の煮物 法蓮草の白和え 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 コーヒゼリー	きなこと黒蜜のパンケーキ 鯛の醤油焼 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 がんもとの野菜の煮物 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 スナッフえんどうのボン酢和え 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 スナッフえんどうのボン酢和え 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 スナッフえんどうのボン酢和え 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 スナッフえんどうのボン酢和え 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 スナッフえんどうのボン酢和え 御飯 味噌汁	鯛つみれのコンソメ煮 白菜の和え物 パン フルーツ 牛乳	湯葉とかき玉のあったかうどん ごぼうのかき揚げ 小松菜のわさび和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	具だくさん卵焼 カリフラワーサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 カリフラワーサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳
	今月の特別なお食事 Special Days 6日昼食 イベントメニュー 10日夕食 健康増進メニュー 13日夕食 かわり味噌の日 15日おやつ 十三夜	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン	20日昼食 シェフおまかせメニュー 23日昼食 お楽しみ種の日 31日夕食 ハロウィン

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。

## 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日の夜に行われます。仮装した子供たちが近所のお菓子をもらってお祭りとして、アメリカでは定着しています。夕食は『ハロウィンスイーツのクリームブリュレ』をご提供致します。ハロウィンの日にぴったりの秋らしいメニューをどうぞお楽しみ下さい。

- 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。

