

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がひととき嬉しく感じられる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)	
									和朝食
	冬の和食イベント	さっぱりと香りよく	まろやかな醤油麺で	1つ1つ手作ります	脂ののった鯖	香りよく焼き上げました	さっくりと仕上げました	優しい味わい	
和朝食	ハムエッグ 紫キャベツのコールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の含め煮 アスパラの炒め物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウイナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 豆苗と大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 スナック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	青海苔入り卵焼 隠元のおかか和え たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	
洋朝食	ハムエッグ 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 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	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	海老真丈のクリーム煮 アスパラのソテー パン フルーツ 牛乳	ウイ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	ベーコンエッグ 豆苗と大根のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ハーフ煮込み スナックえんどうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 隠元のサラダ パン 豆乳スープ ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	『イベントメニュー』 鰻のすり流し・焼き貫の白酢和え 法蓮草と蟹のお浸し・お通り盛り合わせ 合鴨と旬菜の治部煮・海老真丈東寺揚げ 麻呂と生卵の唐揚げ入子鍋・阿茶餅・みかんのコンポート・カクテル	京風きつねうどん 小海老入り卵焼 あさり和小松菜の酢味噌かけ かつおだし御飯	豚肉の醤油焼 切干大根の煮物 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 鮭といくらの海鮮ちらし寿司 男爵芋の肉じゃが(無水) ちんげん菜のお浸し 北海道味噌の味噌汁	『ノルウェー鯖の塩焼』 温奴 フロコリーの胡麻和え 舞茸御飯 味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 しゅうまい三點盛り レタスとわかめのナムル ザーサイ	帆立クリームコロッケとさきみロールカツ 車麩と野菜の煮物 なめ豆和え 御飯 味噌汁	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ バジルポテト オリーブとレビスのサラダ コンソメスープ	昼食
夕食	フルーツゼリー	チョコロールケーキ	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	レアチーズケーキ	季節の生フルーツ	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	オレンジゼリー	夕食
	豚肉の胡麻漬焼 油麩の含め煮 長芋の漬付け 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 南瓜と切り昆布の煮物 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	赤魚のムニエル 葱バターソース カリフラワーのフラン さつま芋と胡瓜のサラダ パセリライス カレー風味のスープ	ジューシービーマンの肉詰め 茄子の揚げ浸し 御飯 味噌汁 洋菓の蜂蜜檸檬ジュレかけ	『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 グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ	鶏肉の香味焼 きのこと白滝の炒め物 しそ納豆 御飯 味噌汁	太刀魚の塩焼 れんこんの味噌炒め 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 栗御飯 お吸い物	手作り肉団子と野菜の旨煮 筍の昆布だし炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	
									和朝食
	夕食は洋食メニュー	丁寧に作りました	定番の和食	さっくり揚げた天ぷら	お昼は中華	人気のカレー	身体あたたまるお鍋の季節	濃厚に仕上げました	
和朝食	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 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 胡瓜とツナのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと野菜の含め煮 スナックえんどうの炒め物 梅干し 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	ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げと野菜の甘辛煮 レタスとチーズのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 小松菜の生姜和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	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	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とツナのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれの豆乳スープ煮 スナックえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	法蓮草入り卵焼 ポテトサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ウイナーのトマト煮 レタスとチーズのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鰻のみりん漬焼 ひじきの炒め煮 長芋のゆかり和え あさり御飯 味噌汁	根菜たっぷりけんちんそば 茄子の田楽 キャベツのわさび和え 青菜御飯	まぐろアバコド并 焼きかぶの生妻あんかけ ちんげん菜のピーナツ和え 味噌汁	チキンの鶏ゼノベーゼソース さつま芋のレーズン煮 フレンチサラダ パン コーンポタージュ	中華風めだいの蒸し物 国産にらのチヂミ 春雨サラダ 御飯 豆腐のスープ	たっぴり牛肉の欧風カレー 福神漬 きのこマリネサラダ コンソメ野菜スープ	豚肉の山椒焼 星芋といかの煮物 フロコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	明太子のクリームパスタ グリル野菜 パター醤油 蜂蜜ドレッシングのサラダ カレー風味のスープ	昼食
夕食	もみじまんじゅう	レア抹茶ケーキ	いちごムース	エクレア	季節の生フルーツ	ミニ抹茶パンケーキ	フルーツゼリー	ティラミス	夕食
	チキンの赤ワインソース アスパラのガーリックソテー 生薑ドレッシングのサラダ ライス チャウダースープ	炙りつくねの照り焼 がんもの含め煮 御飯 味噌汁 ようかん	ほっけの塩焼と銀杏真丈 エリンギとピーマンの炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 異担くさん味噌汁	海老天と春菊のかき揚げ盛り 天つゆ 炊き合わせ 御飯・味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	豚肉の温しやぶしやぶ さっぱり梅だれ れんこんの甘辛炒め 胡瓜のぬか漬け・野沢菜 御飯・味噌汁	鯉の竜田揚げ 五目真丈の煮物 大根の酢の物 御飯 味噌汁	『お鍋の日』 ゆず塩鍋 もちろきゅう・煮豆・漬物 御飯(雑炊) ようかん	鶏肉の和風おろし 五目真丈の含め煮 出汁煮るとうろ 麦御飯 味噌汁	

17日から末日まで

1 2 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)	
	御飯が進む味	カブ王風ランチ	ほっこりおでん	ボリュームのあるメンチカツ	さばばってらと人気のいなり	柚子胡椒を効かせました	ふっくら和風のミートローフ	季節を感じるお料理	
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	車麩と野菜の含め煮 白菜の和え物 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	きのこ入り卵焼 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鶏肉と野菜の煮物 かぶのしそ和え 梅干し 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 白菜の生姜和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージのクリーム煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	きのこ入り卵焼 マカロニサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 かぶのサラダ 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 コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 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	洋朝食
昼食	鮭の塩焼 大豆とひじきの煮物 隠元の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	ミニハンバーガープレート アスパラのチーズ焼き オリーブとコーンのサラダ コンソメスープ	鶏肉の塩麹焼 筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の胡麻味噌和え 御飯 お吸い物	ジューシーメンチカツ 海老真丈の炊き合わせ 枝豆腐 御飯 味噌汁	『冬至』 焼きさばばってらといなり寿司 冬至南瓜 法蓮草のお浸し 味噌汁	葱と生姜のあったかにゆめん しらすのかき揚げ トマトとアボカドの和え物 ゆかり御飯	鯉の塩焼 さつま芋の含め煮 キャベツの土佐醤油 御飯 たっぷり野菜の豚汁	鯉のかぶら蒸し 油麩の含め煮 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	グレープゼリー たっぷりキャベツの回鍋肉 ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ フルーツ	りんごムース あぶらかいひの若狭焼 根菜の筑前煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	みかん じっくり煮込んだおでん さつま芋の甘辛炒め スナッペンどうの柚子和え 茶飯 味噌汁	バナナコッタ 赤魚の粕漬 ヒーマンのピリ辛炒め 胡瓜のぬか漬け・つば漬け かやく御飯 味噌汁	ねりきり(冬柚香) ポークソテーバルサミコース シーザーサラダ ライス クラムチャウダー コーヒゼリー	クリスマスケーキ 鶏肉の柚子胡椒焼 切干大根の煮物 春菊の白和え 御飯 味噌汁	りんごムース 和風ミートローフ ごぼうの味噌炒め 香の物 御飯 お吸い物	きなこ饅頭 『無水調理の日』 鶏肉の香草焼き いかとアスパラのソテー バターライス・じゃが芋の無水ポタージュ チョコバウンドケーキ	夕食

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	
								
	イベントメニュー	食感の楽しいカレー	だしの効いた焼き魚	玉葱で血液さらさら	中華の定番	御飯が進む味噌味	一年の終わりに年越しそばを	
和朝食	絹厚揚げの甘辛煮 カリフラワーと豆苗のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子の煮物 しそ納豆 焼きのり 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 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 キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
	洋朝食	豆乳クリーム煮 カリフラワーと豆苗のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	完熟トマト煮込み 温野菜サラダ 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	ツナと野菜のソテー キャベツの和え物 豆乳スープ フルーツ 牛乳	
昼食	イベントメニュー	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 イタリアンサラダ ペジタブルスープ フルーツヨーグルト	関西風肉うどん 玉輪の磯部揚げ ちんげん菜のお浸し ツナと三つ葉の混ぜ御飯	『健康増進メニュー』 海老味噌の和風グラタン 法蓮草のガーリックソテー 卵とナッツのパワーサラダ パン・きのこのスープ	鯉の唐揚げ おろしポン酢 ひじきの炒め煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	鶏肉のちろみ味噌焼 れんこんの塩炒め 大根のゆかり和え 御飯 お吸い物	豚肉の黒酢はちみつソース 豆腐の青海苔揚げ アスパラの辛子和え 御飯 味噌汁	昼食
	いちごババロア	抹茶ゼリー 小豆かけ	季節の生フルーツ	コーヒゼリー	マンゴープリン	チョコロールケーキ	クレープ (苺)	
夕食	太刀魚の柚庵焼 ヒーマンの当座煮 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 味噌汁	蒸し鶏の香味だれ ぶろふき大根 スナッペンえんどうのわさび和え 御飯 お吸い物	ほっけの昆布塩焼 がんもの含め煮 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 里芋の白煮 かぶの千枝漬風 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 ワンタン 隠元の中華和え 御飯 たっぷり野菜のスープ	アブラカレイのトマトソース コーンサラダ パセリライス 銚子玉葱のオニオンスープ プリン	『お楽しみ麺の日』 年越しそば 海老の天ぷら 炊き込み御飯 フルーツ	夕食

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

1日昼食	イベントメニュー	22日おやつ	クリスマスケーキ
4日昼食	かわり味噌汁の日	25日昼食	クリスマスメニュー
15日夕食	「お鍋の日」	28日昼食	健康増進メニュー
21日昼食・おやつ	「冬至」	31日夕食	「お楽しみ麺の日」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います。「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。

- 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。

栄養
メモ