

1月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

新しい1年のはじまりです

大晦日に除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。元旦には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。また、7日の「七草粥」など昔ながらの風習が続きます。



東急ウエルナケア自由が丘

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	
	元日にはおせち料理を	手ごねハンバーグを赤ワインソースで	衣の食感よく揚げました	中華の定番	味を染み込ませました	御飯が進む味	疲れた胃を休める「七草粥」	白い雪と南天をイメージしました	
和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳	揚げ真文の含め煮 スナッフえんどうの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ じゃがいもとタラコのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 紫キャベツのコールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	七草粥 いわし梅煮と厚焼卵盛り合わせ 香の物 味噌汁 フルーツ 牛乳	肉団子と根菜の含め煮 アスパラのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食		ソーセージのポトフ風 スナッフえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ じゃがいもとタラコのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	具だくさんクリーム煮 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールのコンソメ煮 アスパラのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	おせち料理	ばらちらし寿司 がんもの煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁	赤魚の西京焼 白菜と豚肉の重ね煮 はんぺん 胡瓜とかにの和え物 御飯・お吸い物	梅ささみにゆめん ごま味噌田楽 隠元の柚子和え 玄米生姜御飯	ハニーマスタートチキンのサンドイッチ ツナと野菜のトマト煮 フレッシュサラダ コンソメ野菜スープ	甘辛牛そぼろ丼 切干大根の煮物 トマトの和え物 御飯 味噌汁	チーズささみカツフライ 車麩の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	赤魚の雪南天 筍の昆布だし炒め 小松菜のお浸し 御飯 具だくさん味噌汁	昼食
夕食	レア抹茶ケーキ お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さくら・かんぱち) 長芋の白煮 小松菜の胡桃和え 御飯・赤だし	鶴屋吉信の和菓子 北海道産牛挽肉使用ハンバーグ 赤ワイン香るソース ポテトのクリームグラタン グリーンサラダ ライス・カレー風味のスープ	吹雪まんじゅう 天麩羅盛り合わせ たつゆ 茶碗蒸し 御飯・味噌汁 フルーツ	ハンナコッタ チンジャオロース ちんげん菜の中華風煮 かぶのザーサイ和え 御飯 ワンタンスープ	フルーツゼリー たらの煮付け 野菜の揚げ浸し 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 御飯 具だくさん味噌汁	『無水調理の日』 マスのムニエル レモンバターソース ナッツとレタスのサラダ バセリライス・胡瓜のポタージュ無水仕立て マスカットゼリー	エクレア 季節の生フルーツ 豚肉の山椒焼 れんこんの味噌炒め 胡瓜のしそ和え 御飯 お吸い物	チョコブッセ 鶏肉の醤油焼 里芋といかの煮物 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	夕食
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
	うまさ溶け込むカレー	お楽しみ麺の日	鮭とポテトのあつあつグラタン	定番の塩焼き	しその風味でさっぱりと	1つ1つ手作りで	外食監修メニュー	鯉節とソースが香る	
和朝食	海老と野菜の炒め物 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真文と野菜の煮物 土佐納豆 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 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と芋の甘辛煮 スナッフえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	海老と野菜のソテー 南瓜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのトマトスープ スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ 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 豆乳スープ フルーツ 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	クリームスープ スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	こだわりのカレー 福神漬 ツナとオリーブのサラダ コンソメ野菜スープ	『お楽しみ麺の日』 柚子香る地鶏ちゃんこうどん 鯉の明太マヨ焼き ゆずの三杯酢 もちやき御飯	鮭とポテトのクリームグラタン 茄子のソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン コンソメスープ	鯖の塩焼 豆腐のたらこ煮 ブロッコリーのわさび醤油 ひじき御飯 味噌汁	いかと小松菜のトマトスパゲティ 南瓜のグリル マスタードソース オリーブとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	あぶらかいれの唐揚げ 隠元ときのこの炒め 大根の柚子和え かやく御飯 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 にんべん使用 赤の他人丼 金平ごぼう かぶの千枝漬風 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば 蟹しゅうまい 豆腐のピリ辛中華だれ 豆腐のスープ	昼食
夕食	青りんごゼリー ほっけの自家製一夜干し 五目大豆煮 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 味噌汁	クレープ (チョコ) 鯖のチリソース ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ レモネードゼリー	苺ムース 2種だれの炙りつくね焼 油麩の煮物 キャベツの浅漬け 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 豚肉の塩しやぶしやぶ 濃厚ごまだれ ピーマンとしらすの炒め 香の物 御飯・味噌汁	チョコロールケーキ 鶏肉の梅しそ焼 がんもの含め煮 アスパラの生姜和え 御飯 味噌汁	ピーチムース 『無水調理の日』 じっくり煮込んだロールキャベツ シーザーサラダ ライス・洋梨の赤ワイン煮 さつま芋のポタージュ無水仕立て	季節の生フルーツ めばるの粕漬 炊き合わせ ちんげん菜の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	黒糖まんじゅう 鯖の塩焼と銀杏真文 根菜の炒め煮 フロッコリーの胡桃和え 御飯 具だくさん味噌汁	夕食

17日から末日まで

1 月 献 立 表

東急ウェリナケア自由が丘

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
									
	じっくり煮込んだおでん	お昼は2種のフライ	さっぱりと梅だれで	3種の味噌で仕立てる味噌煮	九州にちなんだお料理	ジューシーに仕上げました	生姜で体温アップ	からだ温まるお鍋の日	
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のポン酢和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 小松菜の胡麻和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの甘辛煮 小粒納豆 香の物 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 梅干し 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 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 コールスロー 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 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	チキンアボカドのサンドイッチ さつま芋のレーズン煮 生姜ドレッシングのサラダ 海老味噌チャウダースープ	帆立クリームコロッケとマグロカツ ひじきの炒め煮 御飯 味噌汁 アセロゼリー	蒸し鶏のさっぱり梅だれ かぶのふるふき アスパラの辛子和え 御飯 お吸い物	鯖の味噌煮〜3種の味噌仕立て〜 れんごんのピリ辛炒め 隠元の塩昆布和え 御飯 お吸い物	五目チャーハン ワンタン 春雨サラダ 野菜の白濁スープ	お出汁香るおぼろそば 茄子の田楽 白菜のゆかり和え お豆の炊き込み御飯	赤魚のチーズ焼 トマトソース 法蓮草とコーンのバターソテー アボカドとささみのサラダ パン 洋風卵スープ	鯖の柚庵焼 里芋の揚げ出し 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	昼食
夕食	コーヒーゼリー お出汁香るおでん 茄子の甘辛炒め 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 茶飯 味噌汁	もみじまんじゅう 豚肉の香味にらだれ ビーマンの味噌炒め なめ茸おろし 御飯 お吸い物	抹茶パンケーキ 赤魚の柚子胡椒焼 長芋のこってり煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	塩まんじゅう 『無水調理の日』 ポークソテー レモンバターソース イタリアンサラダ バターライス・人参の無水ポタージュ パンナコッタ	黒糖ケーキ 『かわり味噌の日』 チキン南蛮 手作りタルタル 豆腐の明太あんかけ ちんげん菜のおかか和え 御飯・福岡味噌の味噌汁	グレープゼリー ジューシービーマンの内詰め 切干大根の煮物 スナッペンなどのピーナツ和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ たっぷり玉葱の生姜焼 五目真丈の煮物 若布の酢の物 御飯 味噌汁	コーヒーロールケーキ 『お鍋の日』 塩麹味噌鍋 小松菜のお浸し・ぬか漬物・煮豆 御飯（雑炊） 黒糖ゼリー	夕食

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
								
	魚介のうまみ溶け込む	周年イベントメニュー	本格麻婆豆腐	ソースと絡めてどうぞ	腸内フローラを整える	和風おろしソースで	カラッと仕上げました	
和朝食	チーズ入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 レタスとオリーブのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 じゃがいもとタラコのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の甘辛煮 スナッペンなどの炒め物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 胡瓜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の煮物 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	旬を迎える冬野菜の 特徴は、『甘さ』です。 水分を多く含んだ 野菜が寒さや霜で
洋朝食	チーズ入り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 フルーツ 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 レタスとオリーブのサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草入り卵焼 じゃがいもとタラコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリームスープ スナッペンなどのソテー パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 胡瓜サラダ 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 トマトとアボカドのサラダ パン フルーツ 牛乳	凍らないように、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
昼食	シーフードカレー 福神漬 きのこマリネサラダ ベジタブルスープ	ちらし寿司 天ぷら 青ものお浸し 赤だし フルーツ	麻婆豆腐 しゅうまい三点盛り 隠元の中華和え 御飯 にらのスープ	湯菜とかき玉のあったかうどん 竹輪の磯部揚げ ちんげん菜の柚子和え かやく御飯	あぶらかい味の味噌漬焼 さつま芋の煮物 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 お吸い物	生葉香るさっぱり牛丼 野菜の焼き浸し 小松菜の胡麻和え 味噌汁	フライドチキン カリフラワーのフラン 胡桃とリーフレタスのサラダ パン フレンチオニオンスープ	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。
夕食	りんごムース 豚肉の和風おろし 筍と切り昆布の煮物 菜の花の白和え 御飯 味噌汁	カステラ ほっけの塩焼 ごぼうのかき揚げ 天つゆ トマトの和え物 御飯・貝だくさん豚汁	クレープ（パニラ） すずきの照り焼 焼野菜添え ビーマンの当座煮 キャベツのささみ和え 御飯 味噌汁	きなこ黒蜜のパンケーキ ポークソテーオニオンソース 彩り野菜のピクルス ライス トマトスープ プリン	ぶどうムース 『健康増進メニュー』 鶏肉と大根の黒酢煮 れんごんの麴炒め 納豆 味噌汁	たい焼き 和風ミートローフ 里芋といかの煮物 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 お吸い物	ロールケーキ 鯨の塩焼 根菜の含め煮 白菜の梅かつお和え 青菜御飯 味噌汁	

今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食	イベントメニュー	「おせち」
7日朝食	七草粥	
10日昼食	お楽しみ麺の日	
15日昼食	おうちで外食気分の日	

21日夕食	かわり味噌の日
24日夕食	お鍋の日
26日昼食	周年イベントメニュー
29日夕食	健康増進メニュー

お正月

お正月は、各暦の年初のことで新年を祝う行事です。お正月に歳神様に捧げる供物としての料理が「おせち」です。「節目の日のための供物」という意味から「御節供」と呼ばれたのが語源でした。黒豆は「マメに働けるように」と邪気を払い無病息災を願う、数の子は「五穀豊穡と子孫繁栄」など、料理には意味をもたせたものが多くあります。1月1日のおせち料理をどうぞお楽しみください。

1. 写真はイメージになります。
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