

2025

1

1日から16日まで

## 月 献 立 表

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」をご用意させて頂きます。  
また、7日の「七草粥」など昔ながらの風習が続きます。



東急ウェリナケア自由か丘

1日(水)



元日にはおせち料理を

和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳
-----	-------------------------------------

2日(木)



手ごねハンバーグをワインソースで

洋朝食	揚げ真丈の含め煮 スナップえんどうの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

3日(金)



衣の食感よく揚げました

屋食	ソーセージのボトフ風 スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳
----	--

4日(土)



中華の定番

おやつ	ぱらちらし寿司 がんもんの煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁
-----	--------------------------------------



味を染み込ませました

夕食	レア抹茶ケーキ お造り三種盛り合わせ (まくろ・さわら・かんぱち) 長芋の白煮 小松菜の胡桃和え 御飯・赤だし
----	--



御飯が進む味

9日(木)	うまさ溶け込むカレー
-------	------------



お楽しみ麺の日

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
-----	--



鮭とホテトのあつあつグラタン

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
-----	--



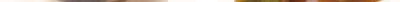
定番の塩焼き

屋食	ごだわりポークカレー 福神漬 ツナとオリーブのサラダ コンソメ野菜スープ
----	---



しその風味でさっぱりと

おやつ	青りんごゼリー ほっこりの自家製一夜干し 五目大豆煮 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 味噌汁
-----	--



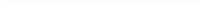
1つ1つ手作りです

和朝食	車駄と芋の甘辛煮 スナップえんどうのサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--



外食監修メニュー

洋朝食	鰯節とソースが香る
-----	-----------

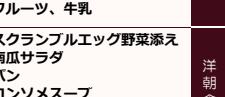


和朝食

屋食	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
----	--



洋朝食	スクリムズース スナップえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
-----	--



屋食	鰯節香るソース焼きそば にんべん使用 赤の他人丼 金平ごぼう かぶの千枚漬風 味噌汁
----	--

おやつ	季節の生フルーツ 黒糖まんじゅう 鰯の塩焼と銀杏真丈 根菜の炒め煮 フロッコリーの胡桃和え 御飯 具たくさん味噌汁
-----	---

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)	
和朝食															
和朝食	じっくり煮込んだおでん ワ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	お昼は2種のフライ 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	さっぱりと梅だれで 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	3種の味噌で仕立てる味噌煮 葱入り卵焼 コールスロー ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	九州にちなんだお料理 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	ジューシーに仕上げました ハムエッグ キヤロットサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	生姜で体温アップ 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	からだ温まるお鍋の日 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							
洋朝食	ワ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	ホト風 小松菜のサラダ パン コンソメスープ 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 キヤロットサラダ 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							
屋食	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 アセロラゼリー	蒸し鶏のさっぱり梅だれ かぶのふろふき 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～ れんこんのビリ辛炒め 鰯元の塩昆布和え 御飯 お吸い物	五目チャーハン ワンタン 春雨サラダ 野菜の白湯スープ	お汁香るおぼろそば 茄子のたこ葉 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	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							
おやこ 夕食	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	抹茶パンケーキ	塩まんじゅう	黒糖ケーキ	グレープゼリー	季節の生フルーツ コーヒーロールケーキ								
お出汁香るおでん 茄子の甘辛炒め 胡瓜のおか漬け・つぼ漬け 茶葉 味噌汁	豚肉の香味にらだれ ビーマンの味噌炒め なめ煮おろし 御飯 お吸い物	赤魚の柚子胡椒焼 長芋のこってり煮 しおな豆 御飯 味噌汁	『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・人参の無水ボタージュ パンナコッタ	『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	切干大根の煮物 スナップえんどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁	カラッと仕上げました 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 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、 冬採れはうれん草の場合 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。								
和朝食	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 スナップえんどうの炒め物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカラニサラダ ぶりかけ 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								
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	ワインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ 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 スナップえんどうのソテー <sup>※冷凍</sup> パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー <sup>※冷凍</sup> スナップえんどうのソテー <sup>※冷凍</sup> 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								
屋食	シーフードカレー 福音漬 きのこマリネサラダ ベジタブルスープ	ちらし寿司 天ぶら 青もののお浸し 赤だし フルーツ	麻婆豆腐 しゃうまい三点盛り 鰯元の中華和え 御飯 にらのスープ	湯葉とかき玉のあったかうどん 竹輪の磯貝揚げ ちんげん菜の柚子和え かやく御飯	あぶらかわいい味噌漬焼 さつま芋の煮物 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 お吸い物	生姜香るさっぱり牛丼 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 フレンチオニオングル								
おやこ 夕食	りんごムース	カステラ	クレープ（パニラ）	きなこと黒蜜のパンケーキ	ぶどうムース	たい焼き	ロールケーキ								
おやこ 夕食	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	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・真にくさん豚汁	すずきの照り焼 烧野菜添え ビーマンの当座煮 キヤベツのささみ和え 御飯 味噌汁	ボーケ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	『健康増進メニュー』 鶏肉と大根の黒酢煮 れんこんの炒め 納豆 御飯・味噌汁	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	鰯の塩焼 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		お正月								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。					
1日昼食	イベントメニュー 「おせち」	21日夕食	かわり味噌の日	24日夕食	周年イベントメニュー	26日夕食	和風ミートローフ	29日夕食	健康増進メニュー	21日夕食	24日夕食	26日夕食	29日夕食		
7日朝食	七草粥	22日夕食	かわり味噌の日	25日夕食	周年イベントメニュー	27日夕食	鶏肉と大根の黒酢煮	28日夕食	健康増進メニュー	21日夕食	24日夕食	26日夕食	29日夕食		
10日昼食	お楽しみ麺の日	23日夕食	周年イベントメニュー	26日夕食	健康増進メニュー	29日夕食	れんこんの炒め	29日夕食	おせち料理をどうぞお楽しみください。	21日夕食	24日夕食	26日夕食	29日夕食		
15日昼食	おうちで外食気分の日	24日夕食	健康増進メニュー							21日夕食	24日夕食	26日夕食	29日夕食		

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  
野菜が寒さや霜で

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、  
冬採れはうれん草の場合

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。