

2月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

季節の移り変わりを旬の食材から

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。
おでんや胡麻豆腐鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。
いまかんや鹿児島県産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。



東急ウェリナケア自由が丘

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
	夕食は洋食メニュー	イベントメニュー	甘みの引き立つもろみ味噌焼	旨味が溶け込んだハヤシライス	旬のたらを煮付けで	カフェ風ランチ	麺で柔らかく仕上げました	おろしでさっぱりと	
和朝食	ベーコンエッグ アスパラとツナのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルワインナー添え コールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	がんもの含め煮 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	きのこ入り卵焼 スバゲティサラダ 梅干し 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 トマトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	炒り卵 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ベーコンエッグ アスパラとツナのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルワインナー添え コールスロー パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老真丈のスープ煮 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	きのこ入り卵焼 スバゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 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	鯛つみれのクリームスープ トマトサラダ パン ヨーグルト 牛乳	炒り卵 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ささみのみぞれにゅうめん 長芋の明太マヨ焼 法蓮草のお浸し ゆかり御飯	イベントメニュー『節分御膳』 卵と豚バラ肉の恵方巻風・升大根黒豆 鯛の松風焼・お造り盛り合わせ 大豆としらすの炊き込みご飯 けんちん汁	赤魚のもろみ味噌焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	濃厚ハヤシライス アボカドとオリーブのサラダ ベジタブルスープ	たっぷり葱の油淋鶏 しゅうまい三種盛り ちんげん菜のザーサイ和え 御飯 白湯スープ	『無水調理の日』 ペンネナポリタン グリル野菜 マスタードソース サニーレタスとトレビスのサラダ じゃが芋の無水ポタージュ	鶏肉の塩麹焼 ふろふき大根 キャベツのおかか和え 御飯 お吸い物	海老カツのサンドイッチ さつま芋のレーズン煮 フレンチサラダ 銚子玉葱のオニオンスープ	昼食
夕食	毎ムース 姉のムニエル バター醤油ソース グリーンサラダ ライス コンソメ野菜スープ フルーツ	豆乳プリン 黒蜜かけ	きなこまんじゅう	季節の生フルーツ	エクレア	レアストロベリーケーキ	コーヒーゼリー	ミニパンケーキ	夕食
	からだ温まるお鍋	食欲の進む香味だれ	ふっくら焼き上げました	美味しさにこだわった焼き魚	しっとり蒸し鶏によく合う胡麻だれで	夕食は人気の天ぷら	季節のお蕎麦を	イベントメニュー	
和朝食	ツナと野菜の炒め ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	具だくさん卵焼 スナッフえんどうの和え物 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 マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの炊き合わせ 花野菜のサラダ 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野菜添え じゃが芋とタロコのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 キャベツのわさび和え 焼きのり 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	海老と野菜の炒め 白菜とレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	ツナと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナッフえんどうのサラダ 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 マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメスープ 花野菜のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え じゃが芋とタロコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 キャベツのサラダ パン ヨーグルト 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 フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 白菜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	洋朝食
昼食	鯖の塩焼 ピーマンの当座煮 ブロッコリーの生姜和え 御飯 具だくさん味噌汁	海鮮あんかけ焼きそば 春巻 たたき胡瓜 豆苗のスープ	ほっけのみりん醤油焼 小松菜の煮浸し 冷奴 赤飯 味噌汁	ねぎとろろ丼 れんこんのたらこ炒め 香の物 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ きのこ隠元の炒め物 浅漬け ひじき御飯 味噌汁	ボークソテーチーズソース 南瓜のロースト イタリアンサラダ パン カレー風味のスープ	焼葱と鴨南蛮そば 星芋の田楽 アスパラのお浸し 青菜御飯		昼食
夕食	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 『お鍋の日』 胡麻豆腐鍋 法蓮草のお浸し・漬物・煮豆 御飯(雑炊) オレンジゼリー	ビーチムース 豚肉の香味にだれ 五目大豆煮 お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	ふどうゼリー ビーフハンバーグ濃厚デミグラスソース 生食ドレッシングのサラダ ライス コンソメスープ 洋梨のコンポート	自家製すき焼き西京漬焼 茄子の含め煮 土佐納豆 御飯 お吸い物	カステラ 鯉の塩焼 銀杏真丈 華味鳥つくねの炊き合わせ 法蓮草の柚子和え 御飯 具だくさん豚汁	『バレンタイン』ケーキバイキング 海老と春菊の天ぷら、天つゆ 筍と切り昆布の煮物 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 アブラカレイのレモンバターソース レタスサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ ココアプリン	鶏肉の柚子胡椒焼 切干大根の煮物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

2 月 献 立 表

東急ウェリナケア自由が丘

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)		24日(月)						
																				
スタミナの付く生姜焼き		冬の定番のおでん		中華ランチ		具沢山のうどんを		野菜の食感も楽しい		鹿児島県産ぶりをお刺身で		定番の和食		味の染みこんだお揚げ						
和朝食	葱入り卵焼 かぶと豆腐のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 胡瓜のささみ和え 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 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと根菜の煮物 紫キャベツのコールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入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 ヨーグルト、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 レタスとレーズンのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食											
	葱入り卵焼 かぶと豆腐のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老団子のクリームスープ 胡瓜のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 南瓜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ウインナーのボトフ風 紫キャベツのコールスロー パン ヨーグルト 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入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 ヨーグルト 牛乳	完熟トマトスープ レタスとレーズンのサラダ パン フルーツ 牛乳												
	鯖の味噌漬焼 れんごんの塩炒め 小松菜の辛子和え 御飯 お吸い物	ミックスサンドイッチ ブロッコリーのチーズ焼き オリーブとレタスのサラダ ウインナーのスープ	五目チャーハン ワンタン 蒸し茄子の香味和え 野菜の白湯スープ	『お楽しみ麺の日』 どて煮風うどん 里芋のたらこあんかけ しらすと若布の和え物 生姜玄米御飯	シャキシャキ野菜と鯖の南蛮漬 筍の昆布だし炒め トマトのおかか和え 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 シーザーサラダ ベジタブルスープ	ほっけの塩焼 ひじきの炒め煮 長芋の柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の胡桃味噌だれ カリフラワーの塩昆布和え 大葉と小海老の混ぜ御飯												
	吹雪まんじゅう たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 豆腐の青海苔揚げ 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	クーベルチュールショコラ あったか酒粕おでん こぼろのピリ辛炒め 法蓮草のお浸し 茶飯 味噌汁	杏仁豆腐 鶏肉の醤油焼焼 五目真文の含め煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	ねりきり（水仙花） ジューシービーマンの肉詰め(牛) スナッブえんどうの甘辛炒め 御飯 味噌汁 抹茶ゼリー	ロールケーキ 豚肉の野菜巻き 炊き合わせ 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 御飯 味噌汁	パインムース 『旬さかなの日』 鹿児島県産ぶりとまぐろのお刺身 油麩の含め煮 きのこの白和え 御飯・赤だし	『無水調理の日』 ボークソテーオニオンソース 彩り野菜のピクルス ライス・人参の無水ポタージュ フルーツ	ミニたい焼き 鶏肉のねぎ塩焼 切干大根の煮物 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁												
25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)														
																				
本格麻婆豆腐		魚介の旨味をドリアで		和食の定番		優しい味わい														
和朝食	法蓮草入り卵焼 ポテトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 かぶのわさび和え 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 隠元のオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	洋朝食								和朝食							
	法蓮草入り卵焼 ポテトサラダ 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 かぶのサラダ パン 豆乳スープ ヨーグルト 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 フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 隠元のオーロラソース パン ヨーグルト 牛乳																
	『健康増進メニュー』 鯖の唐揚げ 梅麩だれ 芽キャベツの胡麻炒め ブロッコリーのなめ茸和え 御飯・生姜風味の味噌汁	シーフードドリア 南瓜のバターソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ コンソメスープ	ジューシーメンチカツ さつま芋のいとこ煮 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル トマトソース バジルポテト アボカドとリーフレタスのサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て																
	マンゴープリン 麻婆豆腐 海老しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	ショートケーキ 豚肉の甘辛焼 がんもの含め煮 御飯 味噌汁 フルーツゼリー	りんごムース 鯖の塩焼 ビーマンとツナの炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁 具だくさん味噌汁	いよかん 鶏肉の治部煮 れんごんの山椒炒め しそ納豆 御飯 味噌汁																
夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食								
今月の特別なお食事 Special Days																				
2日昼食 イベントメニュー		16日昼食 シェフおまかせメニュー		20日昼食 お楽しみ麺の日		22日夕食 旬さかなの日		25日夕食 健康増進メニュー												
7日夕食 かわり味噌の日																				
9日夕食 お鍋の日																				
14日おやつ バレンタイン																				

栄養メモ

秋に収穫を迎えるさつま芋ですが、1月から3月のさつま芋は水分が蒸発されて糖度が上がり、更に美味しく感じるといわれています。さつま芋にはビタミンが豊富に含まれています。特にビタミンCは加熱しても壊れにくいので、風邪予防や疲労の回復などに効果があるといわれています。他にも食物繊維やカリウムなどが多く含まれています。

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場合がございます。



栄養
メモ

秋に収穫を迎えるさつ
ま芋ですが、1月から
3月のさつま芋は水分
が蒸発されて糖度が上
がり、更に美味しく感
じるといわれています。
さつま芋にはビタミン
が豊富に含まれていま
す。特にビタミンCは加
熱しても壊れにくいの
で、風邪予防や疲労の
回復などに効果がある
といわれています。
他にも食物繊維やカリ
ウムなどが多く含まれ
ています。

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。

