

9月献立表

夏から秋へ 季節が移り変わります

今月の
見どころ！
食どころ！

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境に季節が移り変わります。
気温も下がりが秋めいてまいります。奈良時代から宮中や寺院で
菊を觀賞する宴が行われていた「重陽の節句」では菊に長寿を祈る日にちなみ、
菊や秋の味覚のお食事をご用意いたします。



東急ヴェリタケア自由が丘

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	五目真丈と野菜の含め煮 大根の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	法蓮草のキッシュ風 コールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 小粒納豆 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 小粒納豆 香の物 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 胡瓜の和え物 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 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 大根と豆腐の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	
	ソーセージのポトフ風 大根のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	法蓮草のキッシュ風 コールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールの豆乳スープ煮 温野菜サラダ パン ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン コーンポタージュ 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	ソーセージのクリームスープ煮 大根と豆腐のサラダ パン ヨーグルト 牛乳							
	豚肉の醤油麹焼 れんこんの塩炒め 鰻元の胡麻和え 御飯 味噌汁	大豆と焼肉のキーマカレー 福神漬 シーザーサラダ ベジタブルスープ	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 水菜ともやしの和風和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	バジルチキン アスパラのチーズ焼き グリーンサラダ パン トマトスープ	にんにく香るスタミナ丼(牛) さつま芋の煮物 小海老とキャベツの和え物 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー レーズンとアボカドのサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ	ほっけの塩焼 金平ごぼう スナックえんどうのピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	『イベントメニュー』	たっぷりキャベツの回鍋肉 海老しゅうまい ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ							
	クレープ(チョコ)	ピーチムース	エクレア	コーヒーゼリー	ミニ抹茶パンケーキ	きなごまんじゅう	バインムース	マンゴープリン								
ビーフン炒め ザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ		長芋の炒め物 フロコリーの柚子和え 御飯 味噌汁		冬瓜の薄くす煮 小松菜の生和え 御飯 味噌汁		ひじきの炒め煮 かぶのさっぱり和え 御飯 豚汁		ボークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー レーズンとアボカドのサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ		炊き合わせ 御飯 お吸い物 アゼロゼリー		筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 味噌汁		ふんわり真丈の含め煮 御飯 味噌汁 フルーツあんみつ		
9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)		16日(火)		
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ジャーマンポテト アスパラのサラダ 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 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 レタスとレーズンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース 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ソテー かぶの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スナックえんどうのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	具だくさん卵焼 スナックえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナックえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	
	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ 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	鯛つみれの完熟トマト煮込み レタスとレーズンのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと野菜のソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スナックえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナックえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナックえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナックえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳							
	『重陽の節句』 栗入り秋のちらし寿司 野菜の揚げ浸し 小松菜の菊花和え 赤だし	煮し鶏の旨辛だれ フロコリーの炒め物 トマトとオクラの和え物 炊き込み御飯 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 豚肉と焼葱の山かけきしめん しらす入り卵焼 胡瓜の浅漬け 青菜御飯	『無水調理の日』 アブラカレイのレモンバターソース 法蓮草とコーンのソテー イタリアンサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	豚肉のおろしポン酢だれ さつま芋含め煮 ちんげん菜のわさび和え 御飯 味噌汁	銀鮭の蜜柑幽庵焼 湯葉と小松菜のお浸し 茶碗蒸し 濃厚雲丹だれ 赤飯・赤だし	バター香る 国産きのこの和風ペンネ ポテトのクリームグラタン カッターチーズのサラダ ベジタブルスープ	鶏肉のねぎ塩焼 炊き合わせ 御飯 味噌汁 水ようかん	ジュースビーマンの肉詰め 五目真丈の炊き合わせ 胡瓜のおかか和え 御飯 味噌汁							鯖の昆布塩焼 豚肉とごぼうの炒め物 おくらの辛子和え 御飯 味噌汁
	レア抹茶ケーキ	苺ムース	カステラ	吹雪まんじゅう	青りんごゼリー	TAKAGIYA モンブラン	もみじまんじゅう	季節の生フルーツ								
カリフラワーのフラン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス カレー風味のスープ		赤魚の粕漬 切干大根の煮物 しめ納豆 御飯 味噌汁		なめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁		論吉のからあげ監修 鶏もも香味醤油唐揚げ 車麩の煮物 香の物・御飯・味噌汁		ピーマンの甘辛炒め 白菜の胡麻和え 御飯 お吸い物		鶏肉のねぎ塩焼 炊き合わせ 御飯 味噌汁 水ようかん		鶏肉とごぼうの炒め物 おくらの辛子和え 御飯 味噌汁		鶏肉とごぼうの炒め物 おくらの辛子和え 御飯 味噌汁		

17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)				
夕食は洋食メニュー		魚介の旨味が溶け込んだカレー		新鮮な鰹をフライでどうぞ		山形県の郷土料理とともに		お昼はチャーハン		玉葱で血液サラサラ		和風に仕上げました		健康増進メニュー				
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのささみ和我 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 隠元としらすのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	がんもと根菜の煮物 かぶの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと野菜の煮物 スパゲティサラダ 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 レタスサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ツナと野菜のソテー ブロッコリーとささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 隠元としらすのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 かぶのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれの豆乳スープ煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ レタスサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	
	根菜たっぷりけんちんうどん 竹輪のゆかり揚げ 法蓮草の胡桃和え かつおだし御飯	シーフードカレー 福神漬 きのこマリネサラダ ビーンズスープ	豚肉のねぎ味噌焼 白菜の煮浸し スナッペンえんどうの柚子和え 御飯 お吸い物	ツナアボカドのサンドイッチ グリン野菜 オーロラソース オリーブとレタスのサラダ チャウダースープ	五日チャーハン 肉しゅうまい 春雨サラダ 白湯スープ	アブラカレイの焦がしバターソース バジルポテト レーズンと水菜のサラダ パン コンソメスープ	『秋分の日』 鯉の塩焼と銀杏真丈 茄子の含め煮 小松菜の胡麻和え きのこの炊き込み御飯・赤だし	お出汁香るおぼろそば 里芋の田楽 胡瓜のゆかり和え 小海老と三つ葉の混ぜ御飯		クレープ (バナナ)	レアストロベリーケーキ	きなこまんじゅう	りんごムース	杏仁豆腐	梅肉の山椒焼 ひじきの炒め煮 お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生焼 油麩の含め煮 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	和風ミートローフ(牛) 筍の昆布だし炒め おくら和え物 御飯 味噌汁	『ポプリフェノールで健康維持』 チキンソテーブルーベリー・赤ワインソース アスパラのバターソテー パセリライス・ジンジャークリームスープ ココアプリン
	ボークソテー・オニオンソース コーンのサラダ ライス ベジタブルスープ フルーツポンチ	鶏肉の塩麴焼 南瓜の煮物 ちんげん菜の磯和え 御飯 味噌汁	『旬さかなの日』 大葉おろしだして食べる 静岡県産鰹のフライ アスパラの炒め物 御飯・味噌汁・抹茶ゼリー 小豆かけ	『かわり味噌の日』 牛肉と里芋の芋煮風 冷奴 山形だし乗せ れんこんのピリ辛炒め 御飯・山形味噌の味噌汁														

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)		
								
	シンプルなお照り焼きで	柚子の風味香る	御飯の進む味	さっぱりと梅の味で	濃厚ごまだれでどうぞ	カラッと仕上げました		
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	具だくさん卵焼 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	肉団子と根菜の煮物 法蓮草のお浸し たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー スナッペンえんどうのオーロラソース 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ 花野菜サラダ 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 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	秋に旬を迎える きのこや芋類は、 食物繊維が豊富。 夏に疲れた胃腸の 調子を整えてくれる 効果や余分な塩分を 排出し、むくみを 改善してくれる 効果があります。 秋のフルーツ、 りんごには疲労回復 効果やお腹の調子を 整えてくれる効果 があります。
	具だくさん卵焼 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	肉団子のボトフ風 ほうれん草のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー スナッペンえんどうのオーロラソース パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ 花野菜サラダ パン コーンポタージュ 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 ヨーグルト 牛乳		
	ローズとんかつ 切干大根の煮物 香の物 御飯 味噌汁	海老の卵とじ丼 れんこんの味噌炒め かぶの塩昆布和え お吸い物	豚肉と野菜のコク旨炒め 南瓜のいとし煮 ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	ジャージャー麺 春巻 もやしとわかめのナムル にらのスープ	ほっけの塩焼 筑前煮 おくら旨だし和え さつま芋御飯 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン 法蓮草のガーリックソテー 彩り野菜のピクルス パン・人参の無水ポタージュ		
	ビーチムース	ショートケーキ	黒糖まんじゅう	クレープ (バナナ)	季節の生フルーツ	バウムクーヘン		
	たらの照り焼 ビーマンと竹輪の炒め 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の柚子麴焼 野菜の焼浸し 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	鯖のムニエル トマトソース 焼き合わせ 土佐納豆 バターライス モロヘイヤのスープ フルーツポンチ	鶏肉の梅しそ焼 炊き合わせ きのこ白滝の炒め 御飯 味噌汁	豚肉の温しゃぶしやぶ 濃厚ごまだれ きのこ白滝の炒め 御飯・味噌汁 オレンジゼリー	鯖のみりん醤油焼 根菜の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁		

栄養
メモ