

10月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、実りの秋。秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみいただきたく、お芋やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東急ウェリナケア自由が丘

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
夕食は本格中華		人気のカレーを		2種のたれでお楽しみください		香味の効いた味付けを		イベントメニュー		十五夜にちなんだ料理		定番の塩焼き		ジューシーに仕上げました	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	揚げ真丈と野菜の含め煮 アスパラとささみの和え物のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 大根のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と根菜の煮物 ちんげん菜のおかか和え たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳							
	ソーセージのハーブ煮込み アスパラとささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ コールスロー パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 大根のサラダ 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	肉団子のクリームスープ ブロッコリーのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ツナと野菜のソテー トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのクリームスープ ちんげん菜のしらすサラダ パン ヨーグルト 牛乳							
	豚肉のねぎ塩だれ ごぼうの甘辛炒め かぶのおかか和え 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 レズンとレタスのサラダ ベジタブルスープ	柚子香るとろろ昆布にゆめん 小海老のかき揚げ 水菜と玉葱の和え物 かつおだし御飯	ポークソテーチーズソース イタリアンサラダ パン ミネストローネ アセロラゼリー	『神無月の寿司懷石』 握り寿司 長手の雲丹焼き 小田巻蒸し きのこの白味噌仕立て	『十五夜』 月見そば 茄子の田楽 法蓮草のささみ和え 秋の五目炊き込み御飯	鯉の塩焼 車麩の含め煮 スナッパえんどうのなめ煮和え 御飯 具だくさん味噌汁	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アスパラのソテー オリーブとレタスのサラダ コンソメスープ							
	きなこまんじゅう	青りんごゼリー	クリームブッセ	ワッフル	さつま芋ようかん	黒糖まんじゅう	カステラ	レアストロベリーケーキ							
チンジャオロース (牛) 白菜の中華和え 御飯 白湯スープ 杏仁豆腐		赤魚の粕漬 ひじきと大豆の煮物 小松菜のしらす和え 御飯 具だくさん味噌汁		2種だれの炙りつくね焼 いかと里芋の煮物 隠元の胡桃和え 御飯 味噌汁		たらの山椒焼 南瓜の含め煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁		鶏肉の塩麹焼 炊き合わせ 胡瓜の生姜和え 御飯 味噌汁		豚肉の香味にらだれ 筍の昆布だし炒め 御飯 味噌汁 青りんごゼリー		鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 焼きようざ 御飯 豆腐のスープ マンゴープリン		ジューシービーフメンチカツ かぶの薄くす煮 香の物 御飯 味噌汁	

9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)	
香ばしい胡麻の香りと		秋の味覚きのこのソースで		お昼は和食		柚子胡椒の風味が食欲をそそる		中華ランチ		シンプルな塩焼きで		コクのあるスープで		旨味の溶け込んだハヤシライス	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ソーセージと野菜のソテー レタスのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャベツサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	がんもと野菜の含め煮 カリフラワーのオーロラソース 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え じゃがいもとタラコのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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 アスパラのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 キャベツの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ソーセージと野菜のソテー レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャベツサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 カリフラワーのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え じゃがいもとタラコのサラダ 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	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	ボトフ風 アスパラのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー キャベツのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳							
	甘辛豚丼 さつま芋の甘煮 隠元の塩昆布和え 味噌汁	海老のトマトペンネ グリル野菜 マスタード仕立て コーンとトレビスのサラダ フレンチオニオンスープ	赤魚の若狭焼 ビーマンの塩炒め 長手のさっぱり和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼 れんこん金平 胡瓜の浅漬け 御飯 味噌汁	五目チャーハン しゅうまい三点盛り 蒸し茄子の香味和え にらのスープ	帆立クリームコロッケとささみロールカツ ちんげん菜の煮浸し 香の物 御飯 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 ピリ辛焼肉の七殺うどん ～胡麻豆腐スープ～ しらす入り卵焼 玉葱と水菜の和風和え・青菜御飯	たらの醤油麹唐揚げ がんもの炊き合わせ 長手の酢味噌かけ 御飯 お吸い物							
	ピーチゼリー	ロールケーキ	プリン	吹雪まんじゅう	杏仁豆腐	季節の生フルーツ	もみじまんじゅう	牛乳黒糖プリン							
鯉の胡麻漬焼 ブロッコリーの炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁		『健康推進：国内フローラ・免疫力』 鶏肉の和風きのこのソース ごぼうの生姜炒め オクラ納豆 御飯・麴の味噌汁		『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル 蒸しバターソース シーザーサラダ ライス・南瓜のポタージュ無水仕立て コーヒゼリー		ポークソテーオニオンソース ブロッコリーのチーズ焼き きのこのマリネサラダ ライス クラムチャウダー		すずきの塩焼 炊き合わせ 法蓮草の柚子和え 栗御飯 味噌汁		鶏肉の梅しそ焼 ひじきの炒め煮 御飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ		濃厚ハヤシライス スナッパえんどうのバターソテー フレンチサラダ ビーンズスープ			

17日から末日まで

10月献立表

東急ウエルナケア自由が丘

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
	柚子の風味	御飯の進む味	イベントメニュー	一つ一つ手作ります	昼食は魚料理を	カラッと仕上げました	ごまだれでどうぞ	人気の海鮮を	和朝食
和朝食	オープンオムレツ マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと根菜の煮物 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 隠元の和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 小松菜のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げと野菜の含め煮 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ レタスとオリーブのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ジャーマンポテト トマトの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	オープンオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれのクリームスープ 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ 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ソテー 小松菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ レタスとオリーブのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ジャーマンポテト トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯖の柚庵焼 さつま芋の煮物 なめ茸おろし 御飯 味噌汁	豚肉とれんこんのオイスター炒め なすのオランダ煮 胡瓜の大葉和え 御飯 味噌汁	イベントメニュー ハンバーグ おろしポン酢 海老とサーモンのマリネ風サラダ パン2種・きのこのポタージュ 柿	ペンネの明太カルボナーラ バジルポテト レーズンとトレビスのサラダ 野菜スープ	赤魚の酒焼 切干大根の煮物 キャベツの塩だれ和え 御飯 味噌汁	柔らかヒレカツ&帆立風味フライ アスパラのガーリックソテー 彩り野菜のピクルス ライス きのこチャウダースープ	豚肉の照しやぶしやぶ 濃厚ごまだれ 隠元の炒め物 香の物 御飯 味噌汁	まぐろねぎとろ丼 茄子の含め煮 ちんげん菜とえのきの和え物 味噌汁	昼食
おやつ	レア抹茶ケーキ	クレープ (パニラ)	ミニパンケーキ	ワッフル	オレンジゼリー	ドーナツ	ロールケーキ	人形焼	おやつ
夕食	蒸し鶏 旨辛だれ ピーマンと竹輪の炒め物 オクラのお浸し 御飯 味噌汁	鯛のムニエル トマトソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ バターライス ベジタブルスープ レモネードゼリー	たららの煮付け ごぼうの山椒炒め 大根の梅肉和え 御飯 味噌汁	ジュシービーマンの内詰め (牛) 厚揚げと野菜の炊き合わせ 御飯 味噌汁 フルーツ	鶏肉のもろみ味噌焼 長芋のピリ辛炒め フロコリーのツナ和え 御飯 お吸い物	鯉の塩焼と銀杏真丈 筍と切り昆布の煮物 しそ納豆 御飯 豚汁	海老と秋野菜の天ぷら 天つゆ 五目真丈の炊き合わせ 法蓮草の白和え 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 アボカドとレタスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ ココアプリン	夕食

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
	ジューシーなお揚げと	御飯と合う味付け	かわり味噌の日	旨味たっぷりのカレー	和風に仕上げました	カラッと揚げた鶏と	ハロウィンメニュー
和朝食	肉団子と野菜の含め煮 胡瓜とささみのサラダ 香の物 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 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ のり佃煮 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 かぶと豆腐のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	具だくさん卵焼 花野菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	豆乳クリーム煮 胡瓜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 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	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのハーブ煮込み かぶと豆腐のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー ポテトサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の胡桃味噌だれ 水菜と玉葱のおかか和え ゆかり御飯	麻婆豆腐 しゅうまい三点盛り 春雨サラダ 御飯 野菜の白湯スープ	『かわり味噌の日』 鶏肉と源助大根の治部煮 れんこんの塩炒め 法蓮草の生姜和え 御飯・加賀味噌の味噌汁	こだわりボークカレー 福神漬 チーズとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	鶏肉とかき玉のあったかうどん 長芋の明太マヨ焼き トマトの和え物 小海老と大葉の混ぜ御飯	たっぷり葱の油淋鶏 隠元の中華和え 御飯 にらとなるとの白湯スープ マスカットゼリー	ほっけの塩焼 筑前煮 キャベツの胡麻和え お豆の炊き込み御飯 味噌汁
おやつ	いちごムース	ぶどうゼリー	メープルケーキ	ピーチムース	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	季節の生フルーツ	クレープ (いちご)
夕食	豚肉の和風おろし 金平ごぼう 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鯖のみりん醤油焼 ひじきの炒め煮 お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	鯖の竜田焼 梅麹だれ 野菜の揚げ浸し アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	赤魚の香味噌焼 ピーマンときのこの炒め物 枝豆腐 御飯 味噌汁	和風ミートローフ 揚げ真丈の炊き合わせ スナッパえんどうのポン酢和え 御飯 味噌汁	あぶらからけいの山椒味噌焼 里芋の吹き寄せ 小松菜のお浸し 御飯 お吸い物	『ハロウィン』 ボークソテー デミグラスソース グリーンサラダ ライス・コンソメスープ 南瓜のハニーバター

今月の特別なお食事 Special Days

5日 昼食 イベントメニュー
6日 昼食 十五夜
10日 夕食 健康増進メニュー
15日 昼食 お楽しみ麺の日

19日 昼食 シェフおまかせメニュー
27日 昼食 かわり味噌の日
31日 夕食 ハロウィン

ハロウィン

ヨーロッパを起源とする民俗行事で、毎年10月31日の夜に行われます。
仮装した子供たちが近所のお菓子をもらおう祭りとして、アメリカでは定着しています。
夕食は『ハロウィンスイートのクリームブリュレ』をご提供致します。
ハロウィンの日にぴったりの秋らしいメニューをどうぞお楽しみ下さい。

栄養
メモ

秋の食材が本格的に旬を迎える季節です。香り豊かな「きのこ類」や、じんわりとした甘みの「さつまいも」。ビタミンや食物繊維が豊富なものもうれしいところ。『食欲の秋』といわれるこの時期に、冬の寒さに備えて体調を整えましょう。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。

