

2025

# 12月 献立表

1日から16日まで

冬の訪れ…

季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりのあたたかさがひときわ嬉しい12月となりました。  
クリスマスに向けて、街を彩るクリスマス・イルミネーションとともに洋食もよく合います。  
今月は、お鍋やクリスマスマニュアルを是非お楽しみください。



東急ウエリナケア自由が丘

1日(月)



夕食はジューシーな豚肉

ソーセージと野菜の炒め物  
アスパラの和え物  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

2日(火)



胡麻だれとからめてどうぞ

ハムエッグ  
キャロットサラダ  
ぶりかけ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

3日(水)



御飯が進む味

つみれと野菜の含め煮  
スパゲティサラダ  
香の物  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

4日(木)



1つ1つ手作りです

ツナと野菜の炒め物  
トマトとささみのサラダ  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

5日(金)



洋食ランチ

葱入り卵焼  
白菜の和え物  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

6日(土)



シンプルな塩焼きで

さつま揚げと野菜の煮物  
スナップえんどうのオーロラソース  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

7日(日)



イベントメニュー

スクランブルエッグ  
ポテトサラダ  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

8日(月)



優しい味わい

ウインナーと野菜の炒め物  
カリフラワーと豆苗のサラダ  
香の物  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

和朝食

9日(火)



夕食は焼き魚を

10日(水)



丁寧に作りました

11日(木)



かわり味噌の日

12日(金)



中華ランチ

13日(土)



健康増進メニュー

14日(日)



和食の定番

15日(月)



和風に仕上げました

16日(火)



食欲の進む味付けに

和朝食

17日から末日まで

## 1 2 月 献立表

東急エレナケア自由が丘

17日(水)



タルタルとからめてどうぞ

和朝食

がんもと芋の含め煮  
アスパラのサラダ  
香の物  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

18日(木)



人気のお刺身

ウイナーと野菜の炒め物  
スパゲティサラダ  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

19日(金)



さっくり揚げた天ぷら

葱入り卵焼  
かぶのサラダ  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

20日(土)



お昼は焼きそば

揚げ真丈と野菜の煮物  
カリフラワーのオーロラソース  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

21日(日)



身体温まるお鍋

ハムエッグ  
鶏元の和え物  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

22日(月)



山椒香る鶏肉を

海老と野菜の炒め物  
マカロニサラダ  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

23日(火)



食感も楽しいカレー

さつま揚げと根菜の煮物  
スナップえんどうのサラダ  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

24日(水)



雪に見立てたお料理

青海苔入り卵焼  
白菜のコールスロー  
香の物  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

和朝食

洋朝食

昼食

おやつ

夕食

25日(木)



イベントメニュー

和朝食

ソーセージと野菜の炒め物  
しそ納豆  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

26日(金)



さっぱりとじしゃぶしゃぶで

スクランブルエッグ  
レタスのサラダ  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

27日(土)



優しい甘味で

五目真丈と野菜の炒き合わせ  
鶏元の和え物  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

28日(日)



夕食は中華

ベーコンエッグ  
キヤロットサラダ  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

29日(月)



パンに合うメニュー

ウイナーと野菜の炒め物  
スパゲティサラダ  
のり佃煮  
香の物  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

30日(火)



シンプルな塩焼きでどうぞ

具だくさん卵焼  
大根の和え物  
焼きのり  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

31日(水)



一年の終わりに年越しそばを

肉団子と野菜の煮物  
鶏元の辛子和え  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
ヨーグルト、牛乳

7日(木)



旬を迎える冬野菜の特徴

水分を多く含んだ野菜が寒さで凍らないよう、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。

おやつ

夕食

今月の特別なお食事 Special Days

7日昼食 イベントメニュー  
11日夕食 かわり味噌の日「奈良味噌」  
13日夕食 健康増進メニュー21日夕食 「お鍋の日」  
22日夕食 冬至  
25日昼食 シェフおまかせメニュー  
31日夕食 お楽しみ麺の日「年越しそば」

大晦日

108回除夜の鐘の音が夜空に響く大晦日。江戸時代、鐘の音をききながら「七味(しちみ)五悦(ごえつ)三会(さんえい)」を家族と話したといいます。「七味」とは「今年食べたおいしいものを七つの意」。五悦は楽しかったこと五つ、三会は会ってよかった人三つの意。皆様にとっての七味はどんなお料理でしたでしょうか。来年はより一層皆様にお喜びいただけるよう努めさせていただきます。

- 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。

