

12月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

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く感じられる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、お鍋やクリスマスメニューを是非お楽しみください。



東急ウェリナケア自由が丘

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)	
夕食はジューシーな豚肉		胡麻だれとからめてどうぞ		御飯が進む味		1つ1つ手作りです		洋食ランチ		シンプルな塩焼きで		イベントメニュー		優しい味わい	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	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	ハムエッグ キャロットサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ バン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのポトフ風 スパゲティサラダ バン ヨーグルト 牛乳	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	ツナと野菜のソテー トマトとささみのサラダ バン ミルクスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ バン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	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	さつま揚げと野菜の煮物 スナッペンなどのオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	スクランブルエッグ ポテトサラダ バン 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 カリフラワーと豆苗のサラダ バン ミルクスープ フルーツ 牛乳	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 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	
	甘辛お揚げの京風きつねうどん しらす入り卵焼 小松菜の酢味噌かけ さつま芋御飯	煮し鶏 濃厚胡麻だれ きのこ法蓮草の炒め物 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉と野菜の塩だれ炒め 炊き合わせ 枝豆腐 御飯 味噌汁	ジューシーメンチカツ 茄子のピリ辛炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	チキンソテー 赤ワインソース さつま芋のレモン煮 バン チャウダースープ ピーチゼリー	野菜たっぷりちゃんぽん麺 焼きようざ レタスと若布のナムル	『イベントメニュー』 焼き鶏の白酢和え お通り盛り合わせ 合鴨と旬菜の炊き合わせ 蟹と生姜の炊き込みご飯・沢煮鯛	たら塩麹焼 ごぼうの味噌炒め キャベツの辛子和え 御飯 お吸い物							
	ロールケーキ (ホイップ)	いちごムース	チョコバウムクーヘン	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	レアストロベリーケーキ	黒糖まんじゅう	宇治抹茶ロールケーキ	ワッフル							
	ボークソテーオニオンソース コーンとアボカドのサラダ バターライス ベジタブルスープ 青りんごゼリー	鱈の醤油麹焼 ひじきの炒め煮 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 赤魚のムニエル 葱バターソース オリーブとレタスのサラダ ライス・南瓜のポタージュ無水仕立て フルーツ	『無水調理の日』 大葉香る焼鮭のちらし寿司 男爵芋の肉じゃが(無水) 胡瓜の柚子和え 味噌汁	あぶらかいひの若狭焼 ビーマンの香味炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁	鯨の塩焼と銀杏真丈 油麩の和え煮 ブロックリーのビーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉の甘辛焼 筍の昆布だし炒め 隠元のおかか和え 御飯 味噌汁	鶏肉の和風おろし 炊き合わせ 御飯 味噌汁 ようかん							
9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)		16日(火)	
夕食は焼き魚を		丁寧に作りました		かわり味噌の日		中華ランチ		健康増進メニュー		和食の定番		和風に仕上げました		食欲の進む味付けに	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 南瓜サラダ たいみそ 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 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 レタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と野菜の和え煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の和え煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ バン フルーツ 牛乳	帆立クリームコロッケと白身魚のフライ 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	具だくさん卵焼 ブロックリーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 小松菜の生姜和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜のソテー 小松菜のサラダ バン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ペンネのカルボナーラ 南瓜のバターソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ベジタブルスープ	チーズ入りスクランブルエッグ 大根の和え物 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	
	こたわりボークカレー 福神漬 レーズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	葱と生姜のあったかにゆうめん 小海老のかき揚げ 法蓮草の磯和え お豆の炊き込み御飯	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アスパラのガーリックソテー オリーブとトレビスのサラダ カレー風味のスープ	五目チャーハン しゅうまい三点盛り 隠元の中華和え にらのスープ	鶏の塩焼 ビーマンの当座煮 小松菜としめじの和え物 御飯 味噌汁	鶏の塩焼 ビーマンの当座煮 小松菜としめじの和え物 御飯 味噌汁	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 鶏と豚の洋風スープ・洋風の鶏肉味噌汁	たらの煮付け ビーフン炒め さつま芋と胡桃の物 御飯 味噌汁	オーブンオムレツ ブロックリーのサラダ バン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	牛肉と野菜の炊き合わせ いかと里芋の煮物 法蓮草の胡麻和え 御飯 味噌汁	ツナと野菜のソテー 小松菜のサラダ バン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ペンネのカルボナーラ 南瓜のバターソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ベジタブルスープ	チーズ入りスクランブルエッグ 大根のサラダ バン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳		
	紅茶ケーキ	もみじまんじゅう	エクレア	マンゴープリン	りんごムース	黒糖ケーキ	人形焼	ぶどうゼリー							
	ほっけのみりん漬焼 切干大根の煮物 白菜のしそ和え 御飯 具だくさん味噌汁	2種だれの炙りつくね焼 茄子の和え煮 白菜のしそ和え物 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 鶏肉の山椒焼 れんこんのじゃこ炒め 奈良漬 御飯・奈良味噌の味噌汁	鶏の塩焼 ビーマンの当座煮 小松菜としめじの和え物 御飯 味噌汁	鶏の塩焼 ビーマンの当座煮 小松菜としめじの和え物 御飯 味噌汁	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 鶏と豚の洋風スープ・洋風の鶏肉味噌汁	たらの煮付け ビーフン炒め さつま芋と胡桃の物 御飯 味噌汁	オーブンオムレツ ブロックリーのサラダ バン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	牛肉と野菜の炊き合わせ いかと里芋の煮物 法蓮草の胡麻和え 御飯 味噌汁	ツナと野菜のソテー 小松菜のサラダ バン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ペンネのカルボナーラ 南瓜のバターソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ベジタブルスープ	チーズ入りスクランブルエッグ 大根のサラダ バン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	鶏肉の和風おろし 炊き合わせ 御飯 味噌汁 ようかん		

17日から末日まで

1 2 月 献 立 表

東急ウエルナケア自由が丘

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
									
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	ウィン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	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	揚げ真丈と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 隠元の和え物 のり佃煮 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の煮物 スナッペンどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	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	鯛つみれのクリームスープ煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ かぶのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ソーセージのハーブ煮込み カリフラワーのオーロラソース パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン ミルクスープ 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 フルーツ 牛乳	鶏肉のクリームスープ煮 スナッペンどうのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ 白菜のコールスロー パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	チキン南蛮 タルタルソース 旬と切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 いちごムース レア抹茶ケーキ	まぐろアボカド丼 里芋のたらこあんかけ キャベツの土佐和え 味噌汁	『無水調理の日』 チキンの隠ジェノバセソース 無水さつま芋のチーズ焼き フレンチサラダ パン・コーンポタージュ	鷹節香るソース焼きそば 春巻 蒸し茄子の中華和え ワナタンスープ	アブラカレイのムニエル レオンバターソース 法蓮草のソテー トレビスとリーフレタスのサラダ ライス 銚色玉葱のオニオンスープ	鶏肉の山椒味噌焼 ごぼうの甘辛炒め フロッコリーの磯和え 御飯 お吸い物	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 レーズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	あぶらかれいのかぶら蒸し 油麩の含め煮 水菜と玉葱のおかか和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	ほっけの塩焼き 金平ごぼう 胡瓜の梅かけ 栗御飯 味噌汁	塩まんじゅう めばるの味噌漬焼 竹輪とフロッコリーの炒め物 御飯 お吸い物 抹茶ゼリー	海老天と春菊のかき揚げ盛り 天つゆ さつま揚げと野菜の含め煮 香の物 御飯・味噌汁	杏仁豆腐 鯉の胡麻漬焼 ビーマンの炒め物 めい賞おろし 御飯 味噌汁	クリスマスケーキバイキング 『お鍋の日』 つくねの地鶏鍋 もろきゅう・煮豆・漬物 御飯（雑炊） ゼリー入りフルーツポンチ	クリームブッセ 『冬至』 ほっけの塩焼 冬至南瓜 ちんげん菜の柚子和え 炊き込み御飯・味噌汁	オレンジゼリー 鯉の漬焼 切干大根の煮物 小松菜の胡麻酢和え 御飯 味噌汁	ドーナツ 『無水調理の日』 鶏肉の香草焼き いかとアスパラのソテー バターライス・じゃが芋の無水ポタージュ 紅茶プリン	夕食

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
							
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	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	五目真丈と野菜の炊き合わせ 隠元の和え物 たいみそ 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	ウィンナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	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	肉団子と野菜の煮物 隠元の辛子和え たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー 温野菜サラダ 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 レタスのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウィンナーのポトフ風 隠元のサラダ 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	ウィンナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ 大根のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 隠元のサラダ パン ヨーグルト 牛乳
昼食	シェフおまかせメニュー	根菜たっぷりけんちんうどん 竹輪の瑞部揚げ ちんげん菜のお浸し ツナと三ツ葉の混ぜ御飯	すずきムニエル トマトソース 茄子のソテー イタリアンサラダ ライス チャウダースープ	たらの唐揚げ おろしポン酢 れんこんの塩炒め 胡瓜のさきみそ和え 御飯 味噌汁	グリルチキンきのこクリームソース フロッコリーのガーリックソテー イタリアンサラダ パン ベジタブルスープ	鯉の塩焼 里芋のこつてり煮 アスパラの土佐和え 青菜御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 豆腐の青海苔銘かけ かぶの生姜和え 御飯 味噌汁
夕食	抹茶パンケーキ 赤魚のねぎ塩だれ きのこ白滝の炒め トマトの和風和え 御飯 味噌汁	りんごムース 豚肉の温しやぶしやぶ 旨辛だれ さつま芋の煮物 香の物 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉のはちみつ照り焼 がんもも含め煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	チンジャオロース（牛） 差しゆずまい ザーサイ和え 御飯 豆苗のスープ	めばるの柚子麩焼 ひじきの炒め煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	ミニパンケーキ 『無水調理の日』 ポークソテー・シャリアピンソース レーズンとサニーレタスのサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て 豆乳プリン 黒蜜かけ	ワッフル 『お楽しみ麺の日』 年越しそば 海老と野菜の天ぷら 炊き込み御飯 フルーツ

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日夕食 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)」を家族と話したといひます。「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。

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。栄養価が豊富な旬の冬野菜をお楽しみ下さい。

和朝食

洋朝食

昼食

おやつ

夕食