

# 1月献立表

1日から16日まで

今月の  
見どころ！  
食どころ！

新しい1年のはじまりです

大晦日に除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。元旦には「長寿の願い」子孫繁栄などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。また、7日の「七草粥」など昔ながらの風習が続きます。本年も心を込めた御食事を提供させていただきますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



東急ウェリナケア自由が丘

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	
<b>元日にはおせち料理を</b>		手ごねハンバーグを赤ワインソースで		<b>衣の食感よく揚げました</b>		<b>中華の定番</b>		<b>味を染み込ませました</b>		<b>うまさ溶け込むカレー</b>		<b>疲れた胃を休める「七草粥」</b>		<b>ふんわりと仕上げました</b>	
和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳	竹輪と野菜の含め煮 スナッペンどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ツナと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳		チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		車麩と根菜の含め煮 レタスのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳		野菜とソーセージのソテー 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		<b>七草粥</b> いわし梅煮と厚焼卵盛り合わせ 香の物 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 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	
		鯛つみれのコンソメ煮 スナッペンどうのソテー パン フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー トマトとアボカドのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳		チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ウインナーのクリーム煮 レタスのサラダ パン ヨーグルト 牛乳		野菜とソーセージのソテー 南瓜サラダ 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	
<b>おせち料理</b>		ばらちらし寿司 揚げ真丈の煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁		鰯の西京焼 白菜と豚肉の重ね蒸し ぼんず 胡瓜とかにの和え物 御飯・お吸い物		梅さきにゆづめん 茄子の田楽 春菊の白和え 鮭と大葉の混ぜ御飯 御飯 味噌汁		鶏肉の醤油麹焼 きのこ隠元の当座煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁		<b>シーフードカレー</b> 福神漬 フレンチサラダ コンソメ野菜スープ		あぶらかれいの胡麻漬焼 ごぼうの炒め煮 長芋の塩昆布和え 御飯 味噌汁		<b>ふんわり卵の親子丼</b> 野菜の焼き出し かぶのゆかり和え 味噌汁	
抹茶ゼリー 黒蜜かけ		もみじまんじゅう		ロールケーキ		いちごムース		青りんごゼリー		ブッセ		レアストロベリーケーキ		季節のフルーツ	
お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さわらたき・かんぱち) 長芋の白煮 小松菜の胡桃和え 御飯・赤だし		<b>ビーフハンバーグ</b> <b>赤ワイン香るソース</b> ポテトのクリームグラタン グリーンサラダ ライス・カレー風味のスープ		<b>天麩羅盛り合わせ・天つゆ</b> 茶碗蒸し 香の物 御飯 味噌汁		<b>回鍋肉</b> にらまんじゅう 御飯 白湯スープ 杏仁豆腐		<b>じっくり煮込んだおでん</b> れんごんの塩炒め ちんげん菜の柚子和え 茶飯 味噌汁		豚肉の山椒焼 五目大豆煮 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁		<b>『無水調理の日』</b> ミートローフ(牛) トマトソース アスパラのバターソテー オリーブとトレビスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ		メバルの油淋ソース 肉しゅうまい 御飯 にらのスープ レモネードゼリー	
9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
<b>定番の塩焼き</b>		<b>マスタードがアクセント</b>		<b>お楽しみ麺の日</b>		<b>夕食は洋食メニューを</b>		<b>彩りよく仕上げました</b>		<b>カフェ風ランチ</b>		<b>かわり味噌の日</b>		<b>ジューシーな豚肉を</b>	
和朝食	ハムエッグ 胡瓜のささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 しそ納豆 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 スナッペンどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳		さつま揚げと根菜の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ツナと野菜の炒め物 かぶのおかか和え たいみそ 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 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳		野菜とウインナーのソテー スナッペンどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		オープンオムレツ アスパラのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	
	ハムエッグ 胡瓜のささみサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのポトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ野菜添え スナッペンどうの和え物 パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳		ソーセージのハーブ煮込み スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー かぶのサラダ パン グリーンポタージュ 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 ヨーグルト 牛乳		野菜とウインナーのソテー スナッペンどうのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		オープンオムレツ アスパラのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	
<b>鯖の塩焼</b> 豆腐のたらこ煮 白菜のさっぱり和え ひじき御飯 味噌汁		<b>ハニーマスタードチキン</b> バジルポテト コーンとアボカドのサラダ パン クリームスープ		<b>『お楽しみ麺の日』</b> ほうとう風うどん 柚子胡椒添え 厚揚げと茄子の炒め物 若布の酢の物 かつおだし御飯		白身魚フライ＆コロケ 五目真丈の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁		鯖の塩焼と銀杏真丈 金平ごぼう なめ煮和え イタリアンサラダ じゃが芋の無水ポタージュ		<b>『無水調理の日』</b> いかと小松菜のトマトペンネ グリル野菜のバター醤油 イタリアンサラダ じゃが芋の無水ポタージュ		<b>『かわり味噌の日』</b> 新潟タレカツ丼 根菜の煮しめ 水菜と玉葱の和え物 新潟味噌の味噌汁		アブラカレの糖ジェノベーゼソース さつま芋のレモン煮 パン チャウダースープ	
ピーチムース		クレープ(バニラ)		黒糖まんじゅう		紅茶ケーキ		抹茶ゼリー 小豆かけ		ワッフル		塩まんじゅう		レア抹茶ケーキ	
洋朝食	豚肉と野菜のコン旨炒め さつま芋の煮物 フロコリーの生姜和え 御飯 味噌汁	赤魚の大和蒸し 筍の昆布だし炒め フロコリーの生姜和え 御飯 具だくさん豚汁		ほっけのみりん漬焼 切干大根の煮物 隠元の胡麻味噌和え 御飯 お吸い物		<b>チキンソテー デミグラスソース</b> 法蓮草のソテー シーザーサラダ バターライス チャウダースープ		<b>彩り野菜の八宝菜</b> 焼きようざ 胡瓜の漬漬け 御飯 味噌汁		鶏肉の和風おろし 炊き合わせ 胡瓜の漬漬け 御飯 味噌汁		めばるの粕漬 ビーフン炒め 御飯 具だくさん味噌汁 牛乳黒糖プリン		<b>豚肉の香味焼</b> ブロックリーの塩炒め 白菜のツナ和え 御飯 味噌汁	

17日から末日まで

## 1 月 献 立 表

東急ウエルナケア自由が丘

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
									
和朝食	つみれと野菜の煮物 じゃが芋とタラコのサラダ 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 ちんげん菜のポン酢和え のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 隠元のオーロラソース の梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナッフえんどうの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と根菜の煮物 ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 温野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	豆乳クリーム煮 じゃが芋とタラコのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー 隠元のオーロラソース パン パンフキンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 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	ウインナーのポトフ風 ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ 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 マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリーム煮 温野菜サラダ パン ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	お出汁香るおぼろそば 竹輪のゆかり揚げ トマトの和風和え 青菜御飯	シェフおまかせメニュー	鶏肉の柚子胡椒焼 筍と切り昆布の煮物 なめ茸おろし 御飯 味噌汁	メバルのムニエル レモンバターソース アスパラのソテー レーズンとトレビスのサラダ パン コーンポタージュ	海鮮あんかけ焼きそば 春巻 ザーサイ和え 白湯スープ	豚肉の甘辛焼 ひじきの炒め煮 キャベツの塩だれ和え 御飯 味噌汁	赤魚の若狭焼 長手の揚げだし 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	ツナアボカドのサンドイッチ 茄子のソテー 胡桃とレタスのサラダ コーンポタージュ	昼食
おやつ	りんごムース	どらやき	人形焼き	ババロア	カステラ	ぶどうゼリー	季節のフルーツ	クレープ (チョコ)	おやつ
夕食	ジュースビーマンの肉詰め 茄子の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	たらねぎ塩だれ れんこんと豚肉の炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	鮭の南蛮漬 里芋のそぼろあんかけ 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	豚肉の香味にらだれ 油麩の含め煮 法蓮草の胡麻和え 御飯 味噌汁	2種だれの炙りつくね焼 こぼろの炒め 胡瓜の日酢和え 御飯 味噌汁	濃厚ハヤシライス きのこのマリネサラダ 貝だくさんスープ フルーツポンチ	『健康増進：体ほかほか』 生味噌で食べる鶏肉と根菜の煮し物 小松菜の煮浸し 人参のたらこ和え 御飯・お吸い物	すずきの塩焼 がんもの炊き合わせ ちんげん菜の柚子和え 御飯 味噌汁	夕食

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
							
和朝食	スクランブルエッグ レタスのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の煮物 スバゲティサラダ 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 かぶの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 じゃが芋とタラコのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ 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	鯛つみれのポトフ風 スバゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え かぶのサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ツナと野菜のソテー じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 コールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳
昼食	帆立クリームコロッケとさきみロールカツ ビーマンの炒め物 なめ茸和え 御飯 味噌汁	国産きのこの和風ペンネ カリフラワーのフラン コーンとサニーレタスのサラダ パンフキンポタージュ	鯖の塩麹焼 さつま芋の甘煮 フロccoliの磯和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン スナッフえんどうのバターソテー 彩り野菜のピクルス パン・トマトの無水ポタージュ	たつぷり玉葱と豚肉の生姜焼 揚げ真丈の含め煮 隠元の胡桃和え 御飯 味噌汁	めばるの味噌漬焼 茄子のピリ辛炒め 隠元の胡桃和え 御飯 お吸い物	『おうちで外食気分の日』 古奈屋監修 カレーうどん 春菊のかき揚げ トマトのさっぱり和え 十八穀米
おやつ	いちごムース	黒糖ケーキ	バウムクーヘン	オレンジゼリー	きなこ黒蜜のパンケーキ	ピーチムース	ロールケーキ (チョコ)
夕食	豚肉と野菜の山椒炒め 豆腐の青海苔揚げ 香の物 御飯 味噌汁	あぶらかれいの煮付け れんこん金平 水菜と玉葱の和え物 ワンタンスープ 豚汁	麻婆豆腐 春雨サラダ 御飯 ワンタンスープ マンゴープリン	鯉の竜田焼 五目真丈の炊き合わせ 菜の花の白和え 御飯 味噌汁	『お鍋の日』 ゆず塩鍋 小松菜のお浸し・漬物・煮豆 御飯 (雑炊) アセロラゼリー	鶏肉の黒酢はちみつソース 切干大根の煮物 しそ納豆 御飯 味噌汁	豚肉の塩しゃぶしゃぶ 濃厚ごまだれ いかと里芋の煮物 御飯 味噌汁 フルーツポンチ

## 今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食	イベントメニュー 「おせち」	18日昼食	シェフおまかせメニュー
7日朝食	七草粥	23日夕食	健康増進メニュー
11日昼食	お楽しみ種の日	29日夕食	お鍋の日
15日昼食	かわり味噌の日	31日昼食	おうちで外食気分の日

## お正月

お正月は、各暦の年初のことで新年を祝う行事です。お正月に歳神様に捧げる供物としての料理が「おせち」です。「節目の日のための供物」という意味から「御節供」と呼ばれたのが語源でした。黒豆は「マメに働けるように」と邪気を払い無病息災を願う、数の子は「五穀豊穡と子孫繁栄」など、料理には意味をもたせたものが多くあります。1月1日のおせち料理をどうぞお楽しみください。

- 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や霜で凍らないように、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