

2026

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」をご用意させて頂きます。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ご提供させて頂きますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



東急ウエリナケア自由が丘



元日におせち料理を



手ごねハンバーグを赤ワインソースで



衣の食感よく揚げました



中華の定番



味を染み込ませました



うまさ溶け込むカレー



疲れた胃を休める「七草粥」



ふんわりと仕上げました

和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳
-----	-------------------------------------

洋朝食	竹輪と野菜の含め煮 スナップえんどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

昼食	鰯つみれのコンソメ煮 スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳
----	--

おやつ	抹茶ゼリー 黒蜜かけ
夕食	お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さわらたらしき・かんぱち) 長芋の白煮 小松菜の胡桃和え 御飯・赤だし

和朝食	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
-----	--

洋朝食	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
-----	--

昼食	ばらちらし寿司 揚げ真丈の煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁
----	--------------------------------------

おやつ	もみじまんじゅう
夕食	ピーハンバーグ 赤ワイン香るソース 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

和朝食	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜のサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
-----	--

洋朝食	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 ヨーグルト 牛乳
-----	---

昼食	梅ささみにゅうめん 茄子の田楽 春菊の白和え 鮭と大葉の混ぜ御飯
----	---

おやつ	ロールケーキ
夕食	いちごムース

和朝食	回鍋肉 にらまんじゅう 御飯 白湯スープ 杏仁豆腐
-----	---------------------------------------

洋朝食	じっくり煮込んだおでん れんこんの塩炒め ちんげん菜の柚子和え 茶飯 味噌汁
-----	--

昼食	豚肉の山椒焼 五目大豆煮 法蓮草のビーナツ和え 御飯 味噌汁
----	--

おやつ	青りんごゼリー
夕食	ブッセ

和朝食	豚肉の山椒焼 五目大豆煮 法蓮草のビーナツ和え 御飯 味噌汁
-----	--

和朝食	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
-----	---

洋朝食	野菜とソーセージのソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
-----	---

昼食	シーフードカレー 福神漬 フレンチサラダ コンソメ野菜スープ
----	---

おやつ	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
夕食	ふんわり卵の親子丼 野菜の焼き浸し かぶのゆかり和え 味噌汁

和朝食	レアストロベリーケーキ
夕食	季節のフルーツ

洋朝食	メバリの油淋ソース 肉しゃうまい 御飯 にらのスープ レモネードゼリー
-----	---

昼食	野菜とウインナーのソテー スナップえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	---

おやつ	オーブンオムレツ アスパラのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
-----	---

和朝食	オーブンオムレツ アスパラのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
-----	---



定番の塩焼き



マスタードがアクセント



お楽しみ麺の日



夕食は洋食メニューを



彩りよく仕上げました



カフェ風ランチ



かわり味噌の日



ジューシーな豚肉を

和朝食	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
-----	---

洋朝食	ミートボールのボトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳
-----	---

昼食	鯛の塩焼 豆腐のたらこ煮 白菜のさつまいも ひじき御飯 味噌汁 クリームスープ
----	--

おやつ	ピーチムース クレープ (パニラ) 黒糖まんじゅう
-----	---------------------------------

和朝食	スクランブルエッグ野菜添え スナップえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
-----	---

洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え スナップえんどうの和え物 パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
-----	---

昼食	『お楽しみ麺の日』 ほとう風うどん 梅干し胡椒添え コーンとアボカドのサラダ パン クリームスープ クレープ (パニラ) 黒糖まんじゅう
----	--

おやつ	赤魚の大和蒸し 筍の昆布だし炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 具だくさん豚汁
-----	--

和朝食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

洋朝食	ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
-----	---

昼食	白身魚フライ & コロッケ 五目真丈の焼き合わせ 香の物 御飯 味噌汁
----	---

おやつ	白身魚ケーキ 抹茶ゼリー 小豆かけ ワッフル
-----	------------------------------

和朝食	豚肉の和風おろし 焼き合わせ 胡瓜の浅漬け 御飯 味噌汁
-----	--

洋朝食	めばるの柏漬 ビーフン炒め 御飯 具だくさん味噌汁 牛乳黒糖プリン
-----	---

昼食	豚肉の香味焼 ブロッコリーの塩焼め 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

東急ウェリナケア自由が丘

17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
							
1つ1つ手作りです	イベントメニュー	柚子胡椒がアクセント	お昼は洋食	具材もたっぷりと	旨味の溶け込んだハヤシライスを	生姜で体温アップ	カフェ風ランチ
つみれと野菜の煮物 じゃが芋とタラコのサラダ ぶりかけ 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 鶏元のオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナップえんどうの和え物 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 ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オーブンオムレツ 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
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 鶏元のオーロラソース パン パンブキンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナップえんどうのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ワインナーのボトフ風 ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 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	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
朝食	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 なめ眞おろし 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 サーサイ和え 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 長芋の揚げだし 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁
おやつ	りんごムース	どらやき	人形焼き	パパロア	カステラ	ぶどうゼリー	ツナアボカドのサンドイッチ
夕食	ジューシーピーマンの肉詰め 茄子の合め煮 香の物 御飯 味噌汁	たらのねぎ塩だれ 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 油麸の合め煮 法蓮草の胡麻和え 御飯 味噌汁	2種だれの炙りつくね焼 ごぼうの炒め 胡瓜の甘酢和え 御飯 味噌汁	濃厚ハヤシライス きのこのマリネサラダ 具だくさんスープ フルーツポンチ	茄子のソテー 胡桃とレタスのサラダ コーンポタージュ
							



栄養
メモ

25日(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
						
お屋はフライ	定番の和食を	本格麻婆豆腐	カラッと仕上げました	からだ温まるお鍋の日	さっぱりと黒酢で	古奈屋監修メニュー
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	車鮭と根菜の煮物 スパゲティサラダ ぶりかけ 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	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	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	鯛つみれのボトフ風 スパゲティサラダ 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	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
帆立クリームコロッケときさくロールカブ ビーマンの炒め物 なめ茸和え 御飯 味噌汁	国産きのこの和風ベンネ カリフラワーのフラン コン・ヒサニーレタスのサラダ パンキンポタージュ	鮪の塩麹焼 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの磯和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン スナップ豌豆のバターソテー 彩り野菜のピクルス パン・トマトの無水ポタージュ	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 揚げ真丈の合め煮 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	めばるの味噌焼 茄子のビリ辛炒め 鰯元の胡桃和え 御飯 お吸い物	『おうちで外食気分の日』 古奈屋監修 カレーランド 春菊のかき揚げ トマトのさっぱり和え 十八穀米
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
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	きなこと黒蜜のパンケーキ	ピーチムース	ロールケーキ (チョコ)
豚肉と野菜の山椒炒め 豆腐の青海苔餡かけ 香の物 御飯 味噌汁	あぶらかわいの煮付け れんこん金平 水菜と玉葱の和え物 御飯 豚汁	麻婆豆腐 春雨サラダ 御飯 ワンタンスープ マンゴーブリン	鶏の竜田焼 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 フルーツポンチ	豚肉の温いやぶしやぶ、温厚こまだれ 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	お漬物み麵の日	29日夕食	お鍋の日
15日昼食	かわいい味噌の日	31昼食	おうとう外食気分の日

お正月

お正月は、各暦の年初のことでの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「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「五穀豊穣と子孫繁榮」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。

