

2月献立表

1日から16日まで

季節の移り変わりを旬の食材から

今月の
見どころ!
食どころ!

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。
おでんや胡麻豆腐鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。
鹿児島県産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。



東郷ウヰリナクア自由が丘

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	彩り豊かな丼	御飯の進む味	節分イベントメニュー	一つ一つ手作りで	味を染み込ませました	かわり味噌の日	山椒を効かせました	ふんわりと仕上げました
和朝食	厚揚げの含め煮 ちんげん菜のおかか和え ふりかけ 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜ソテー マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪の含め煮 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	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 アスパラの胡麻和え 香のり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	オープンオムレツ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 隠元のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	チキンの豆乳クリーム煮 ちんげん菜のサラダ パン 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	ソーセージと野菜ソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーの完熟トマトスープ かぶと豆腐のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ パン パンキンポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー アスパラのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリームスープ 隠元のサラダ パン ヨーグルト 牛乳
昼食	牛毛ほろの三色丼 南瓜の煮物 香のり 味噌汁	豚肉と野菜の塩だれ炒め さつま芋のレモン煮 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	イベントメニュー『節分御膳』 お造り・天麩羅・天つゆ 茶碗蒸し 大豆としらすの炊き込みご飯 根菜といわしのつみれ汁	甘辛お揚げの京風きつねそば 里芋の明太マヨ焼き 若布の酢の物 青菜御飯	こだわりボークカレー 福神漬 グリーンきのこのサラダ ベジタブルスープ	たっぷり葱の油淋鶏 肉しゅうまい ザーサイ和え 御飯 白濁スープ	『無水調理の日』 メバルのムニエル 焦がしバターソース さつま芋のレモン煮 グリーンペーコンのシーザーサラダ パン・人参の無水ポタージュ	鯖の柚庵焼 茄子の麴炒め 香のり 炊き込み御飯 味噌汁
デザート	もみじまんじゅう	紅茶ケーキ	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	黒糖まんじゅう	季節のフルーツ	クレープ(いちご)	エクレア	ピーチゼリー
夕食	赤魚のムニエル 焦がしバターソース オリーブとレタスのサラダ ライス コーンポタージュ プリン	あぶらかれの照り焼 ごぼうの味噌炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	グリルチキン 赤ワインソース 法蓮草とコーンのソテー レーズンとアボカドのサラダ パン コンソメスープ	ジュシーピーマンの内詰め(牛) 筍の昆布だし炒め 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 フロッコリーの梅肉和え 御飯 具だくさん味噌汁	『かわり味噌の日』 五目ちらし寿司 仙白麩の含め煮 ちんげん菜のじやこ和え 仙白味噌の味噌汁	豚肉の山椒焼き れんごんのオイスター炒め トマトのボン酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉の和風おろし 豆腐のたらこ煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
	デミグラスソースで	濃厚胡麻だれをからめてどうぞ	シンプルな塩焼き	お昼は丼を	麺で柔らかく仕上げました	バレンタインメニュー	イベントメニュー	定番の和食
和朝食	スクランブルエッグ フロッコリーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜ソテー 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	オープンオムレツ カリフラワーの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもの炊き合わせ レタスのサラダ 香のり 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	具だくさん卵焼 スナッパえんどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ フロッコリーのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜ソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ パン パンキンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 レタスのサラダ パン フルーツ 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	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのポトフ風 コールスロー パン ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナッパえんどうのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳
昼食	甘辛牛肉うどん 竹輪の磯部揚げ 法蓮草の生姜和え ゆかり御飯	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ピーマンと厚揚げの炒め オクラのおかか和え 御飯 味噌汁	ハニーマスタードチキン いかとアスパラのソテー コーンのサラダ パン ミネストローネ	ねぎとろろ丼 かぶのふろふき 水菜と玉葱の和風和え お吸い物	鯉節香るソース焼きそば 焼きようざ 隠元の中巻和え 野菜スープ	たららの唐揚げ 車麩の含め煮 トマトのさっぱり和え 御飯 味噌汁	シエフおまかせメニュー	赤魚の煮付け ピーマン炒め なめ茸おろし 御飯 味噌汁
デザート	ロールケーキ	ぶどうゼリー	いちごムース	黒糖まんじゅう	マンゴープリン	ケーキバイキング	クリームブッセ	もみじまんじゅう
夕食	ミートローフ デミグラスソース オリーブとレタスのサラダ ライス カレー風味のスープ フルーツ	赤魚のみりん醤油焼 切干大根の煮物 長芋の漬漬け 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 茄子のオランダ煮 ちんげん菜のピーナツ和え 炊き込み御飯 味噌汁	豚肉の香味にらだれ 金平ごぼう 御飯 味噌汁 おろし白桃ゼリー	鯖の醤油焼 さつま芋の甘煮 小松菜の和え物 御飯 味噌汁	『バレンタイン』 チキンソテーチーズソース 蜂蜜トレンジングのサラダ パン・きのこのポタージュ 紅茶プリン	豚肉と野菜の炊き込み炒め 里芋の白煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌漬焼 法蓮草の煮浸し 御飯 お吸い物 アセロラゼリー

1.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。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

Main menu table with columns for dates (17日 to 24日) and rows for meal types (和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a dish name, an image, and a list of ingredients.

Main menu table with columns for dates (25日 to 28日) and rows for meal types (和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a dish name, an image, and a list of ingredients.

栄養メモ

秋に収穫を迎えるさつまいですが、1月から3月のさつまいは水分が蒸発されて糖度が上がり、更に美味しく感じるといわれています。さつまいにはビタミンが豊富に含まれています。特にビタミンCは加熱しても壊れにくいので、風邪予防や疲労の回復などに効果があるといわれています。他にも食物繊維やカリウムなどが多く含まれています。

今月の特別なお食事 Special Days

Table listing special days: 3日 昼食 節分, 6日 夕食 かわり味噌の日, 14日 おやつ ケーキバイキング, 14日 夕食 パレンタイン, 15日 昼食 シェフおまかせメニュー.

節分

暦の上では春を迎える立春の前日、『節分』。季節の変わり目には邪気が生じやすくなると考えられており、それを祓い福を招く豆まきが古くから行われるようになりました。まだまだ寒い日が続きますが、新たな季節をお過ごしいただけるよう、当日は節分に因んだお料理をご用意させていただきます。

- 1. 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。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。

