

9月献立表

今月の
見どころ！
食どころ！

夏から秋へ 季節が移り変わります

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境に季節が移り変わります。
気温も下がり秋めいてまいります。奈良時代から宮中や寺院で
菊を觀賞する宴が行われていた「重陽の節句」では菊に長寿を祈る日にちなみ、
菊や秋の味覚のお食事をご用意いたします。



東急ウェリナケア自由が丘

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)	
															
カラッと揚げました		おろしてさっぱりと		上品な味わい		梅で疲労回復		山形県の郷土料理と		シェフおまかせ		胡麻の香り広がる		夕食は焼き魚	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	海老と野菜のソテー バグティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 レタスサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	法蓮草入りオムレツ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 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 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと野菜の煮物 南瓜サラダ のり佃煮 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 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							
	海老と野菜のソテー バグティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンのハーブ煮込み レタスサラダ パン ヨーグルト 牛乳	法蓮草入りオムレツ カリフラワーのサラダ 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スープ コールスロー パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜ソテー 大根のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれと野菜のコンソメ煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーと豆苗のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳							
	赤魚の唐揚げ アスパラのじゃこ炒め かぶの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	湯葉とかき玉にううめん 茄子の田楽 隠元の生姜和え 炊き込み御飯	ボークソテー 越前ハセビソース きのこのバター醤油 シーザーサラダ ライス クリームスープ	鶏肉の梅しそ焼 ピーマンの当座煮 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	シーフードドリア グリーン野菜 マスタード仕立て オリーブとレタスのサラダ コンソメスープ	シェフおまかせメニュー		ペンネナポリタン アスパラのガーリックソテー レーズンとレタスのサラダ コーンポタージュ	豚肉と野菜の味噌炒め 切干大根の煮物 隠元のしらす和え 御飯 お吸い物						
	たいやき (カスタード)	ピーチゼリー	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう	ロールケーキ (パニラ)		クリームブッセ	和のパンケーキ (抹茶クリーム)	クレープ (パニラ)						
	甘辛三色そばろ丼 炊き合わせ 白菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉の和風おろし 筍の昆布だし炒め ちんげん菜の柚子浸し 御飯 味噌汁	鯖の若狭焼 さつま芋の煮物 おくらのボン酢和え 御飯 味噌汁	あぶらかい中華あんかけ 国産にらのチヂミ 御飯 白湯スープ フルーツ	『かわり味噌の日』 牛肉と里芋の芋煮風 れんこんの真砂炒め 冷奴 山形だし乗せ 御飯・山形味噌の味噌汁		豚肉の黒酢はちみつソース がんもの含め煮 小松菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻漬 厚揚げの炊き合わせ 御飯 味噌汁 ココアプリン	めばるの漬焼 長芋の塩炒め 磯納豆 御飯 具だくさん味噌汁						
9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)		15日(火)		16日(水)	
															
無病息災や長寿を願って		手作り赤ワインソースで		醤油麺でやわらかく		お楽しみ麺の日		カフェ風ランチ		健康増進メニュー		御飯が進む味		旬さかなの日	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ツナと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッペンどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と根菜の煮物 アスパラのオーロラソース 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小粒納豆 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 カリフラワーの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳							
	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン パンキンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッペンどうのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれのポトフ風 アスパラのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳							
	『重陽の節句』 栗入り秋のちらし寿司 茄子の焼浸し 法蓮草の菊花和え 赤だし	ほっけの塩焼 ブロッコリーの炒め物 白菜の漬漬け 御飯 豚汁	チンジャオロース 焼きうなぎ ザーサイ和え 御飯 豆苗のスープ	『お楽しみ麺の日』 更科そば焼肉と焼きのこのつけ汁 里芋の和風マヨ焼 小松菜のお浸し 大葉としらすの混ぜ御飯	ミックスサンドイッチ 茄子のソテー グリーンサラダ チャウダースープ	白身魚の利休焼き 長芋のそぼろあんかけ ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜の旨塩炒め 南瓜の甘煮 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	『旬さかなの日』 静岡県産鰯の山椒味噌焼 さつま芋の含め煮 かぼす香る胡瓜の和え物 御飯・お吸い物							
	紅茶ケーキ	りんごムース	コーヒゼリー	もみじまんじゅう	エクレア	季節のフルーツ	ロールケーキ (コーヒー)	塩まんじゅう							
	和風ミートローフ (牛) 金平ごぼう 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	チキンソテー赤ワインソース さつま芋のレモン煮 アボカドとオリーブのサラダ バターライス コンソメ野菜スープ	鯉の醤油焼 じゃが芋とエリンギの炒め おくらの梅かけ 御飯 味噌汁	天鼓羅盛り合わせ・天つゆ 五目真丈の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	豚肉の柚子胡椒焼 根菜の炒め煮 かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	『健康増進：亜鉛を摂ろう』 香ばしナッツの油淋鶏 ピーマンの中華たらこ炒め 御飯・わかめスープ オーギョーチー風ゼリー		鯛のムニエル 魚がしバターソース 隠元のソテー シーザーサラダ ライス ミネストローネ	鶏と茄子のみぞれ煮 れんこんの塩金平 御飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ						

17日から末日まで

9月献立表

東急ウエルナケア自由が丘

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
									
和朝食	オープンオムレツ スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 レタスとアボカドのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ジャーマンポテト スナッパえんどうの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の和え物 香のり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	厚揚げと根菜の煮物 花野菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	オープンオムレツ スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリームスープ レタスとアボカドのサラダ ヨーグルト 牛乳	ジャーマンポテト スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと根菜のコンソメ煮 花野菜のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ひよこ豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 きのこのマリネサラダ ベジタブルスープ	野菜たっぷりちゃんぽん麺 春巻き トマトと若布のナムル	『無水調理の日』 チキンソテー Ⅱ-マスタードソース ブロッコリーのチーズ焼き フレンチサラダ ライス・南瓜のポタージュ無水仕立て	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 がんもの煮物 長芋の浅漬け 御飯 味噌汁	なだ万『秋の味覚御膳』	麻婆豆腐 ちんげん菜の中華炒め 春雨サラダ 御飯 ザーサイのスープ	『秋分の日』 鯉の塩焼 秋野菜の焼浸し 水菜と玉葱の和え物 栗御飯・味噌汁	海老カツと帆立クリームコロッケ 豆腐のたらこ煮 香の物 御飯 味噌汁	昼食
デザート	ピーチムース	バウムクーヘン (チョコ)	クレープ (いちご)	シルクアイス	カステラ	季節のフルーツ	和のパンケーキ (きなこ黒糖)	いちごムース	デザート
夕食	赤魚のみりん醤油焼 里芋の白煮 おくらと鶏和え 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 油麩の炊き合わせ 水菜とささみの和え物 御飯 味噌汁 貝だくさん味噌汁	ジューシーロースの肉詰め(牛) かぶの薄くす煮 御飯 味噌汁 フルーツ	あぶらかい梅煮 ごぼうとさつま揚げの炒め 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	鶏肉のねぎ味噌焼 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 御飯 お吸い物	坊主銀宝の竜田焼 筍の土佐煮 南瓜とひじきの胡麻和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークグリル ショリフィソース アスパラのバターソテー イタリアンサラダ ライス・人参の無水ポタージュ	蒸し鶏 旨辛だれ ビーマンと竹輪の炒め物 白菜の梅肉かけ 御飯 味噌汁	夕食

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
							
和朝食	ツナと野菜の炒め物 大根とハムのサラダ たいみそ 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 キャベツのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 小松菜としらすの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	きのこ入りオムレツ スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜のソテー かぶの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれの煮物 レタスのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	秋に旬を迎える きのこや芋類は、 食物繊維が豊富。 夏に疲れた胃腸の 調子を整えてくれる 効果や余分な塩分を 排出し、むくみを 改善してくれる 効果があります。 秋のフルーツ、 りんごには疲労回復 効果やお腹の調子を 整えてくれる効果 があります。
洋朝食	ツナと野菜の炒め物 大根とハムのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ キャベツのサラダ 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スープ煮 小松菜としらすのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	きのこ入りオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー かぶのサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれボトフ風 レタスのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『十五夜』 月見うどん 里芋の胡麻だれ 法蓮草の柚子和え 菜めし御飯	甘辛豚丼 さつま芋の含め煮 おくらとさっぱり和え 味噌汁	フライドチキン カリフラワーのフラン 彩り野菜のピクルス ライス コンソメ野菜スープ	鯖の味噌煮〜3種の味噌仕立て〜 れんこんのピリ辛炒め 胡瓜の浅漬け 御飯 お吸い物	濃厚ハヤシライス ブロッコリーのソテー チーズとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	豚肉の和風玉葱ソース 花しんじょの炊き合わせ キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁	昼食
デザート	全国お菓子巡りの旅	ロールケーキ (チョコ)	オレンジゼリー	黒糖ケーキ	杏仁豆腐	クレープ (チョコ)	デザート
夕食	ビーフハンバーグ デミグラスソース オリーブとレタスのサラダ ライス 鈴色玉葱のオニオンスープ ココアプリン	ほっけの塩麴焼 福元の山椒炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	めばるの香味にらだれ 炊き合わせ しそ納豆 御飯 味噌汁	炙りつくねのおろしポン酢 南瓜の煮物 御飯 味噌汁 フルーツ	ミミガマの照り焼 茄子の含め煮 いんげん胡麻マヨ和え 御飯 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 横浜大飯店たらの中華南蛮漬け しゅうまい3点盛り 御飯・生姜香る白湯スープ 青りんごゼリー	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

5日夕食 かわり味噌の日
6日昼食 シェフおまかせメニュー
9日昼食 重陽の節句
12日昼食 お楽しみ種の日
14日夕食 健康増進メニュー
16日昼食 旬さかなの日

21日昼食 敬老の日
23日昼食 秋分の日
25日昼食 十五夜
25日おやつ 全国お菓子巡りの旅
30日夕食 おうちで外食気分の日

敬老の日 はじまりのお話

1947年、兵庫県野間谷村(現:多加町八千代区)でお年寄りへの感謝を込めて始められた敬老会は、野間谷村の大きな働きかけにより、国民の祝日となりました。
敬老の日とは日本ではじまった、日本だけにある祝日です。
いつもお料理をお召し上がりいただき、ありがとうございます。
皆さまがお元気に過ごされることを願い、お食事づくりを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。

