

10月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、実りの秋。秋は「〇〇の秋」と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。わたしたちは「食欲の秋」をお楽しみいただきたく、お芋やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東京ヴェリナクア自由が丘

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	
梅としそでさっぱりと		にんにく醤油で食欲UP		カラッと揚げました		イベントメニュー		じっくり煮込みました		ジューシーなミートローフ		味噌漬けてコクをプラス		宮崎県の当地料理と	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	スクランブルエッグ野菜添え 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜のソテー ｽｷｯﾌﾟ えんどうの和え物 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもと野菜の含め煮 ちんげん菜のしらす和え たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	オープンオムレツ コールスロー 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 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 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 温野菜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと野菜のソテー ｽｷｯﾌﾟ えんどうのサラダ パン ミルクスープ 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 フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 ちんげん菜としらすのサラダ パン ＊汁なし ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ コールスロー パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ 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スープ カリフラワーのサラダ パン ＊汁なし ヨーグルト 牛乳							
	いかと小松菜の柚子胡椒ペンネ アスパラのパン粉焼 レーズンとレタスのサラダ チャウダースープ	豚肉のにんにく醤油 ヒーマンと厚揚げの味噌炒め 白菜のツナ和え 御飯 お吸い物	めばるの唐揚げ 菊の昆布だし炒め 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	『秋のおもてなし膳』 海鮮ちらし寿司 前菜二点盛り 柿のなます・長手の田楽 お吸い物・フルーツ	鶏肉の治郎煮 フロコリーの山椒炒め 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	あんかけ海鮮焼きそば 香巻き たたき胡瓜 かき玉スープ	ポークソテー ｽｷｯﾌﾟ 仕立て さつま芋のレモン煮 スパゲティサラダ 洋風炊き込み御飯 チャウダースープ	鯉の塩焼 茄子と豚肉の炒め物 ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁							
	ロールケーキ (パニラ)	たい焼き (カスタード)	紅茶ケーキ	バウムクーヘン	塩まんじゅう	クリームブッセ	りんごムース	抹茶ゼリー 黒蜜かけ							
鶏肉の梅しそ焼 金平ごぼう 大根の土佐和え 御飯 味噌汁		『無水調理の日』 チキンソテー麵ｼｯﾌﾟﾊﾞｰﾍﾞｰｼｰｽ 大豆と野菜のﾄﾏﾄﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾗｲｽ・ｼﾞｬｰ芋の無水ポタージュ		豚肉と野菜のｺｸ旨炒め 五目真丈の煮物 若布の和え物 御飯 味噌汁	赤魚のﾑﾆｴﾙ クリームソース 大根ステーキ レーズンとレタスのサラダ ライス コンソメ野菜スープ	和風ミートローフ (牛) 揚げ真丈の含め煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	あぶらがれいの味噌漬 隠元ときのこの炒め 土佐納豆 御飯 お吸い物	『かわり味噌の日』 チキン南蛮 タルタル添え 根菜の煮しめ 香の物 御飯・宮崎味噌の味噌汁							
9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
お昼は和麺		中華の定番		フライの盛り合わせ		よく味が染みた肉豆腐		人気のカレーライス		醤油麹で香ばしく		一つ一つ手作りです		お楽しみ麺の日	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	チーズ入りスクランブルエッグ スナッﾌﾟ えんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の煮物 法蓮草のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	小海老入りオープンオムレツ アスパラのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ レタスのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 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 スナッﾌﾟ えんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと根菜のコンソメ煮 法蓮草のサラダ パン ＊汁なし ヨーグルト 牛乳	小海老入りオープンオムレツ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 温野菜サラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	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 ヨーグルト 牛乳	ウィンナーの豆乳クリーム煮 南瓜サラダ パン ＊汁なし フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳							
	甘辛お揚げのきつねそば 星芋の田楽 水菜とささみの和え物 炊き込み御飯	五目チャーハン チンゲン菜の炒め物 豆腐ともやしの中華和え 中華スープ	白身魚のﾌﾗｲとｶﾞﾚﾑｺﾛｯｹ ヒーマンの当座煮 なめ煮おろし 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 野菜の揚げ浸し 胡瓜の味噌和え さつま芋御飯 味噌汁	福神漬 野菜の揚げ浸し 胡瓜の味噌和え さつま芋御飯 味噌汁	鶏肉と根菜の黒煎あんかけ 焼きようざ 春雨サラダ 御飯 にらスープ	たらのﾑﾆｴﾙ 焦がしﾍﾞｰﾀｰｰｽ ｽﾅｯﾌﾟ えんどうとｺｰﾝのﾃﾞｰｰ 蜂蜜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞのサラダ ﾗｲｽ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	『お楽しみ麺の日』 (温) 秋茄子の生煮みぞれうどん 竹輪の味噌揚げ ちんげん菜のお浸し 栗入り赤飯							
	季節のフルーツ	クレープ (バナナ)	エクレア	ぶどうゼリー	めばるの胡麻漬焼 れんこん味噌炒め 御飯 お吸い物 フルーツ	黒糖まんじゅう	杏仁豆腐	カステラ	ロールケーキ (コーヒー)						
豚肉の香味だれ ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁		鯉の柚庵焼 油詰の炊き合わせ 御飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ		バジルチキンソテー 南瓜のミルクバター煮 オリーフとレタスのサラダ ライス ミネストローネ		鶏肉の胡麻漬焼 切干大根の煮物 フロコリーの梅肉かけ 御飯 お吸い物 フルーツ		鶏の醤油麹 かぶのほろろ煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁		ジューシーヒーマンの肉詰め かぶのほろろ煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁		赤魚の漬焼 いかと里芋の煮物 キャベツの塩だれ和え 御飯 味噌汁			

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。

17日から末日まで				10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)					
																			
彩り豊かなちらし寿司		シェフおまかせメニュー		豊洲直送の鮭を塩焼きで		夕食は中華		ボリューム満点		塩麴でまろやかな甘み		サクッと揚げた天ぷら		濃厚胡麻だれがよく合います					
和朝食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	厚揚げと野菜の煮物 カリフラワーの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	スクランブルエッグ野菜添え 紫キャベツのコールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夜食	海老と野菜のソテー 胡瓜とささみの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食	揚げ真丈と根菜の煮物 スナッペンとうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	オープンオムレツ マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	ウインナーと野菜の炒め物 トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	夜食	つみれと野菜の煮物 かぶのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳				
	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールのハーブ煮込み カリフラワーのサラダ ハン *汁なし ヨーグルト 牛乳		スクランブルエッグ野菜添え 紫キャベツのコールスロー ハン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		海老と野菜のソテー 胡瓜とささみのサラダ ハン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳		ソーセージのポトフ風 スナッペンとうのサラダ ハン *汁なし フルーツ 牛乳		オープンオムレツ マカロニサラダ ハン ミルksスープ フルーツ 牛乳		ウインナーと野菜の炒め物 トマトのサラダ ハン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳		鯛つみれのクリーム煮 かぶのサラダ ハン *汁なし フルーツ 牛乳				
夜食	五目ちらし寿司 肉じゃが(無水) 白菜の大根和え 味噌汁	和朝食	シェフおまかせメニュー	洋朝食	明太子のクリームペンネ グリン野菜 ミクドマート レーズンとアボカドのサラダ コンソメ野菜スープ	夜食	鯉のみりん醤油漬 さつま芋の煮物 大根の和風和え 御飯 味噌汁	和朝食	ふんわり卵のカツ丼 れんこんの煮物 法蓮草のお返し 味噌汁	洋朝食	豚肉と野菜の味噌炒め 里芋の白煮 香の物 御飯 お吸い物	昼食	メバルの油淋ソース(焼) 肉しゅうまい レタスと若布のナムル 御飯 豆苗のスープ	夜食	さっぱり梅とろろ昆布にゅうめん しらす入り卵焼 水菜ともやしの和え物 菜めし御飯				
	和のパンケーキ(抹茶クリーム)		クレープ(いちご)		バウムクーヘン(チョコ)		もみじまんじゅう		季節のフルーツ		ピーチムース		マンゴープリン		黒糖ケーキ				
夜食	『無水調理の日』 チキンソテーオニオンソース グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ ココアプリン	和朝食	豚肉と野菜の山椒炒め 車麩の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	洋朝食	鮭の塩焼 筍と切り昆布の煮物 ブロッコリーの胡桃和え 御飯 豚汁	夜食	麻婆豆腐 国産にらのチヂミ 煮し茄子の中華和え 御飯 白濁スープ	和朝食	グリルチキン 赤ワインソース アスパラのソテー きのこのマリネサラダ ライス 南瓜と豆乳のポタージュ	洋朝食	ほっけの塩麴 ピーマンとさつま揚げの炒め物 お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	昼食	『十三夜』 海老と秋野菜の天ぷら・天つゆ 炊き合わせ 御飯・味噌汁 栗ぜんざい	夜食	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ 根菜の炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁				
	カフェ風ランチ		山椒香る		シーフードの旨味たっぷり		健康増進メニュー		もろみ味噌のコク		具沢山中華丼		ハロウィンメニュー		秋の食材が本格的に 旬を迎える季節です。 香り豊かな「きのこ類」 や、じんわりとした 甘みの「さつまいも」。 ビタミンや食物繊維が 豊富なのも うれしいところ。 『食欲の秋』といわれる この時期に、 冬の寒さに備えて体調を 整えましょう。				
和朝食	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	洋朝食	竹輪と野菜の含め煮 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夜食	ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食	葱入りオムレツ しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	肉団子と根菜の煮物 トマトのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	昼食	ハムエッグ カリフラワーのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夜食	秋の食材が本格的に 旬を迎える季節です。 香り豊かな「きのこ類」 や、じんわりとした 甘みの「さつまいも」。 ビタミンや食物繊維が 豊富なのも うれしいところ。 『食欲の秋』といわれる この時期に、 冬の寒さに備えて体調を 整えましょう。				
	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ ハン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳		ウインナーと野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ ハン *汁なし フルーツ 牛乳		チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜のサラダ ハン コーンポタージュ フルーツ 牛乳		ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ ハン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳		葱入りオムレツ スナッペンとうのサラダ ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールの豆乳クリーム煮 トマトのサラダ ハン ヨーグルト 牛乳		ハムエッグ カリフラワーのサラダ ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳						
夜食	ミックスサンドイッチ キャベツのガーリックソテー アーモンドとレタスのサラダ クリームスープ	和朝食	鶏肉の山椒焼 里芋の炊き寄せ アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	洋朝食	シーフードカレー 福神漬 イタリアンサラダ コンソメスープ	夜食	鯉の塩焼 油麩の炊き合わせ 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	和朝食	豚肉の香味にらだれ 茄子の含め煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 白濁スープ 味噌汁	洋朝食	10品目の彩り中華丼 ビーフン炒め ザーサイ和え 白濁スープ	昼食	根菜たっぷりけんちんうどん 松風焼 水菜と玉葱の和え物 鮭と三ツ葉の混ぜ御飯	夜食	秋の食材が本格的に 旬を迎える季節です。 香り豊かな「きのこ類」 や、じんわりとした 甘みの「さつまいも」。 ビタミンや食物繊維が 豊富なのも うれしいところ。 『食欲の秋』といわれる この時期に、 冬の寒さに備えて体調を 整えましょう。				
	青りんごゼリー		全国お菓子めぐりの旅		いちごムース		ロールケーキ(チョコ)		和のパンケーキ(きなこ黒糖)		ピーチゼリー		クレープ(ハニラ)						
夜食	ミナ加ハの葱焼 ちんげん菜の煮浸し 紅しくれ大根の甘酢和え 御飯 味噌汁	和朝食	あぶらがれいの電田揚げ れんこんのたらこ炒め 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	洋朝食	豚肉の和風おろし ひじきと大豆の煮物 隠元のボン酢和え 御飯 味噌汁	夜食	『健康増進 腸活』 牛乳入りつくね 梅麴だれ さつま芋ときのこの甘辛炒め 若布とアボカドの胡麻和え 御飯・味噌汁	和朝食	赤魚のもろみ味噌焼 ビーマンの生巻炒め 長芋の塩昆布和え かやく御飯 お吸い物	洋朝食	鶏肉のはちみつ照り焼 揚げ出し豆腐 御飯 味噌汁 フルーツ	昼食	『ハロウィン』 ホークソテー デミグラスソース 彩り野菜のピクルス ライス・具沢山スープ パンキンプリン	夜食	秋の食材が本格的に 旬を迎える季節です。 香り豊かな「きのこ類」 や、じんわりとした 甘みの「さつまいも」。 ビタミンや食物繊維が 豊富なのも うれしいところ。 『食欲の秋』といわれる この時期に、 冬の寒さに備えて体調を 整えましょう。				
	今月の特別なお食事 Special Days				ハロウィン				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。										
4日 昼食 8日 夕食 16日 昼食 18日 昼食				イベントメニュー 23日 夕食 26日 おやつ 28日 夕食 31日 夕食				イイベントメニュー 23日 夕食 26日 おやつ 28日 夕食 31日 夕食				健康増進メニュー 23日 夕食 26日 おやつ 28日 夕食 31日 夕食				ハロウィン			
かわり味噌の日 お楽しみ麺の日 シェフおまかせメニュー				全国お菓子巡りの旅 健康増進メニュー ハロウィン				ヨーロッパを起源とする民俗行事で、毎年10月31日の夜に行われます。 仮装した子供たちが近所のお菓子をもらおうお祭りとして、アメリカでは定着しています。 夕食は『ハロウィンスイーツのクリームブリュレ』をご提供致します。 ハロウィンの日にぴったりの秋らしいメニューをどうぞお楽しみ下さい。				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。				和朝食			