２０２６

11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？！

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
「暖色」と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし、食欲を増進させる効果があります。
寒い季節に温かさを感じさせてくれる、自然の力なのかもしれません。
今月は、「新そば」「おでん」などのお料理で秋らしさを感じていただけましたら幸いです。



東急ウェリナケア自由が丘

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
								
	イベントメニュー	カラッと揚げました	鰹節の香りが食欲をそそる	ミートローフを和風仕立てに	柚子胡椒香る	ごまで香ばしく	麹でやわらかく	お楽しみ麺の日
和朝食	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	五目真丈の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ スナップえんどうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜ソテー 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもと野菜の煮物 マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	オーブンオムレツ 胡瓜のささみ和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 小松菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	調つみれのボトフ風 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜ソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンの完熟トマトスープ マカロニサラダ パン ヨーグルト 牛乳	オーブンオムレツ 胡瓜とささみのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 小松菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	『秋の彩りフレンチ』 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞの生ﾊﾑ添え ｴﾋﾞ・ｱﾎﾞｶﾄﾞのｶｸﾃﾙ　ﾃﾞｨﾙの香り 黒毛和牛　秋野菜の菜園風ｽﾃｰｷ　ｵﾆｵﾝｿｰｽ ライス・コンソメスープ	鶏の唐揚げ 車麸の含め煮 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	鰹節香るソース焼きそば 蟹しゅうまい 豆苗の中華和え 冬瓜となるとのスープ	ミックスサンドイッチ アスパラのチーズ焼き フレンチサラダ チャウダースープ	鶏肉の柚子胡椒焼 金平ごぼう 長芋の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	赤魚のムニエル焦がしバターｿｰｽ さつま芋のレモン煮 コーンサラダ 押し麦入りピラフ ベジタブルスープ	甘辛そぼろ丼 焼きかぶの生姜餡 トマトの和風和え 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 秋田県羽後町産新そば 茄子の田楽 豆苗とツナの和え物 ゆかり御飯
おやつ	バウムクーヘン	たい焼き（カスタード）	杏仁豆腐	ロールケーキ（コーヒー）	抹茶ゼリー　黒蜜かけ	季節のフルーツ	ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう
夕食	めばるの柚庵焼 法蓮草ともやしの炒め物 大根の磯和え 御飯 味噌汁	鯵の塩焼 筍の昆布だし炒め ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	鱒の若狭焼 里芋のたらこあんかけ ブロッコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	和風ミートローフ ピーマンの当座煮 香の物 御飯 味噌汁	豊洲直送お造り三種 （まぐろ、かんぱち、さわらﾀﾀｷ） 揚げ真丈の炊き合わせ ほうれん草の白和え 御飯・味噌汁	豚肉の胡麻漬 隠元の塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	ほっけの麹焼 小海老のかき揚げ・天つゆ 白菜の梅肉かけ 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 チキンソテー　デミグラスソース レーズンとレタスのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ ココアプリン

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
								
	御飯がすすむ	人気なカレーライス	サクサクな天ぷらを	じっくり煮込みました	お昼は中華	秋感じるグラタン	シェフおまかせメニュー	お肉の旨味引き立てる
和朝食	肉団子と野菜の含め煮 アスパラのサラダ 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 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ 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	さつま揚げと根菜の煮物 小松菜とささみの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	しらす入りオムレツ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 香の物 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ミートボールのクリームスープ アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ 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	ウインナーのハーブ煮込み 小松菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	しらす入りオムレツ 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	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 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
昼食	鯖の塩焼 秋の茶碗蒸し ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 きのこのマリネサラダ コンソメ野菜スープ	焼葱と鶏出汁のにゅうめん 五目卵焼 白菜のおかか和え 生姜御飯	あぶらかれいの煮付け れんこんのピリ辛炒め 法蓮草の胡麻和え 御飯 味噌汁	五目チャーハン 国産にらのチヂミ 春雨サラダ 白湯スープ	鮭ととさつま芋のクリームグラタン 隠元のガーリックソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス コンソメスープ	シェフおまかせメニュー	赤魚の竜田揚げ 筍と切り昆布の煮物 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁
おやつ	エクレア	オレンジゼリー	クレープ（いちご）	ロールケーキ（バニラ）	ビーチムース	カステラ	コーヒーゼリー	全国お菓子めぐりの旅
夕食	たっぷりキャベツの回鍋肉 春巻き たたき胡瓜 御飯 にらのスープ	赤魚の味噌漬焼 長芋と竹輪の炒め ブロッコリーの柚子和え 御飯 お吸い物	天ぷら盛り合わせ 天つゆ 茄子の煮物 トマトのしそ和え 御飯・味噌汁	ポークソテー麹ｼﾞｪﾉﾊﾞｰｾﾞｰｽ コーンとレタスのサラダ ライス 冬大根のポタージュ フルーツ	たらのタルタルソース焼き ひじきの炒め煮 香の物 御飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼 炊き合わせ 豆苗の和風サラダ 御飯 味噌汁	豚肉の葱塩だれ いかと茄子の炒め物 かぶの浅漬け 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 チキンソテー赤ワインソース 胡桃とレタスのサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ レモネードゼリー

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。

17日から末日まで

１　１　月　献　立　表

東急ウェリナケア自由が丘

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
								
	焦がし醤油でコク深い味わいをプラス	ふっくら焼き上げました	なだ万監修メニュー	一つ一つ手作りです	香味野菜で食欲アップ	ほっとする味わい	健康増進メニュー	和食の定番
和朝食	つみれと野菜の炊き合わせ アスパラのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	具だくさん卵焼 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	揚げ真丈の煮物 マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 カリフラワーと豆苗のサラダ 香の物 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 大根のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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
洋朝食	鯛つみれのポトフ風 アスパラのオーロラソース パン ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 胡瓜のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー コールスロー パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージのクリームスープ煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜の炒め物 カリフラワーと豆苗のサラダ 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 大根のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ パン 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
昼食	焦がし醤油ｺｰﾝのチャーシュー麺 焼ぎょうざ ザーサイ	ポークグリル　ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ ブロッコリーのソテー スパゲティサラダ バターライス ビーンズスープ	『おうちで外食気分の日』 なだ万監修　なだ万出汁香る 柔らか蒸し鶏のふんわり玉子丼　琥珀餡掛 ごぼうとさつま揚げの炒め 香の物・味噌汁	ツナアボカドのサンドイッチ グリル野菜　バター醤油 イタリアンサラダ ミネストローネ	鶏肉の香味にらだれ 茄子の甘辛炒め 隠元のピーナツ和え 御飯 味噌汁	京風きつねうどん 松風焼 トマトのさっぱり和え かつおだし御飯	『健康増進：風邪予防』 鮭と彩り野菜の甘酢だれ 南瓜の柚子煮 ブロッコリーのヨーグルト味噌 御飯・きのこのお吸い物	ひよこ豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 盛り合わせサラダ コンソメ野菜スープ
おやつ	バウムクーヘン（チョコ）	クリームプッセ	ワッフル	りんごムース	ビーチゼリー	和のパンケーキ（抹茶クリーム）	ロールケーキ（チョコ）	黒糖ケーキ
夕食	ほっけの塩焼 根菜の炒め煮 小松菜の胡麻酢和え きのこの炊き込み御飯 味噌汁	あぶらがれいの漬焼 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	鰆の柚子麹 さつま芋の含め煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	ジューシービーマンの肉詰め 油麩の炊き合わせ ちんげん菜のしらす和え 御飯 味噌汁	めばるのもろみ味噌焼 豆腐のたらこ煮 長芋の塩昆布和え 御飯 お吸い物	ﾐﾆﾐｶﾞｶﾏｽの胡麻漬焼 里芋の揚げ出し 御飯 味噌汁 ようかん	豚肉の和風おろし アスパラの山椒炒め 御飯 味噌汁 フルーツ	鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 キャベツの旨だれ和え 御飯 味噌汁

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)		
								
	しゃぶしゃぶがごまだれと合う	石川県のお料理と	ジューシーなメンチカツ	梅としそでさっぱりと	醤油麹でやさしい甘味を	旨味を閉じ込めました		
和朝食	ソーセージと野菜のソテー かぶの和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入りオムレツ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	がんもと根菜の煮物 白菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ レタスサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー かぶの和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	葱入りオムレツ 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	鯛つみれの豆乳クリーム煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ レタスサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ミートボールのポトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳		
昼食	豚肉の温しゃぶしゃぶ 濃厚ごまだれ 筍の土佐煮 香の物 御飯・味噌汁	あぶらがれいのレモンバターｿｰｽ ベーコンと野菜のトマト煮 オリーブとレタスのサラダ ライス チャウダースープ	メンチカツ 五目真丈の含め煮 御飯 味噌汁 ココアプリン	海老のトマトペンネ さつま芋のミルク煮 アボカドのサラダ コンソメスープ	豚肉の甘味噌丼 ピーマンの生姜炒め お出汁香るとろろ お吸い物	フライドチキン 茄子のチーズ焼き グリーンサラダ ライス きのこのポタージュ		
おやつ	クレープ（バニラ）	季節のフルーツ	塩まんじゅう	いちごムース	青りんごゼリー	和のパンケーキ（きなこ黒糖）		
夕食	たらのチリソース仕立て ちんげん菜の中華炒め 御飯 白湯スープ マンゴープリン	『かわり味噌の日』 鶏肉の治部煮 れんこんの真砂炒め 小松菜のお浸し 御飯・加賀味噌のめった汁	めばるの粕漬 茄子の香味炒め 若布の酢の物 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 大根金平 法蓮草のなめ茸和え 御飯 味噌汁	赤魚の醤油麹焼 五目大豆煮 隠元の胡桃和え 御飯 味噌汁	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		

栄養メモ

朝晩の冷え込みが
厳しくなり、
本格的な冬へもう一歩。
「柿が色づくと医者が
青くなる」「一日一個
のりんごで医者いらず」
というように、
風邪予防に効く
ビタミンCを多く含んだ
果物が旬を迎える
季節です。
これから迎える寒い
冬に向けて、免疫力を
高めていきましょう。

今月の特別なお食事　Special Days

1日昼食　イベントメニュー
8日昼食　お楽しみ麺の日
15日昼食　イベントメニュー
16日おやつ　全国お菓子巡りの旅
19日昼食　おうちで外食気分の日
23日昼食　健康増進メニュー
26日夕食　かわり味噌の日

立冬

立冬とは、冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春・立夏・立秋と並んで季節の大きな節目です。木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。
おとなりの中国では「補冬」といって、体を温めて体調を整える食事をとる習慣があるそうです。

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。