２０２１

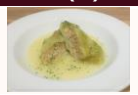
10月 献立表

１日から１６日まで

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･･･実りの･･･秋。
秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの愉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。
鮭お芋やきのこ、柿などの旬の食材をお楽しみください。

東急ウェリナケア自由が丘

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
			LEOC's chef					
	肉の旨さで包み込む	ピリ辛で食欲増進	イベントメニュー	梅と青じそでさっぱりと	骨元気メニュー	味噌で香ばしく仕上げました	キャベツの甘みを活かしました	サクサクに揚げました
和朝食	炒り卵 レタスとチーズのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 トマトの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈の含め煮 大根の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	赤魚の粕漬 小粒納豆 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め 隠元としらすのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ レタスとチーズのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリーム煮 大根の和風サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	赤魚のバター焼 さつま芋温サラダ 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 隠元としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	けんちんそば 茄子の田楽 胡瓜のさっぱり和え さつま芋御飯	鱒の柚子胡椒焼 肉じゃが アスパラの胡桃和え 御飯 味噌汁	イベントメニュー	鯖の塩焼 根菜の炒め煮 キャベツの生姜和え 御飯 味噌汁	こだわりポークカレー 福神漬・らっきょう 蜂蜜ドレッシングのサラダ チーズ入りコンソメスープ フルーツ	鶏肉のもろみ味噌焼 茄子の炒め物 ちんげん菜のわさび和え 御飯 お吸い物	野菜たっぷりタンメン 海老玉 トマトの中華サラダ オーギョーチー風ゼリー	『こだわり焼き魚の日』 ほっけの昆布塩焼 じゃが芋のバター醤油炒め 香の物 御飯、赤だし
おやつ	塩まんじゅう	ティラミス	ココアワッフル	どらやき	水ようかん	季節のフルーツ	マロンケーキ	ワッフル
夕食	牛肉の野菜巻き 切干大根の煮物 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 チキンソテー完熟トマトソース リーフレタスとツナのサラダ ライス、南瓜のポタージュ無水仕立て はちみつレモンゼリー	豚肉の和風おろし 長芋の明太マヨ焼き 土佐納豆 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 車麸の煮物 しろ菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 鮭の磯部焼 秋野菜と豆腐の揚げ浸し かぶとしらすの柚子胡椒和え 小海老と生姜の混ぜ込み御飯、味噌汁 豊洲直送	牛肉と野菜の炒め物 里芋の吹き寄せ 胡瓜のしば漬け和え 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 無水ロースト南瓜のパン粉焼 胡桃のサラダ パセリライス きのこのポタージュ	麦富士豚のヒレカツ ちんげん菜の煮浸し ところろ 麦御飯 味噌汁

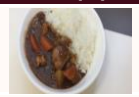
	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	クリーミーに仕上げました	秋の味覚を丼にしました	山形県の郷土料理	身体温まるおぼろうどん	地域のパン屋さんのパンで	細切り肉とピーマンの相性抜群	新潟のご当地パスタ	ふっくら仕上げました
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え 花野菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げの煮物 アスパラサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ほっけの塩焼 小松菜の和風和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 白菜とささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナップえんどうの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 花野菜の炒め物 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野菜添え 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのポトフ アスパラサラダ 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	ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	からすかれいのムニエル 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 白菜とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンシチュー スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	キッシュ風 花野菜のソテー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	シーフードグラタン グリーンサラダ パン カレー風味のスープ りんごのコンポート	秋の味覚　釜めし風丼 ピーマンの炒め物 浅漬 味噌汁	『東北応援メニュー』 めばるの塩麹焼 芋煮風(山形県) ちんげん菜の海苔浸し 御飯、味噌汁 豊洲直送	京風おぼろうどん 五目卵焼 ゆかりおにぎり フルーツあんみつ	ミックスサンドイッチ リーフレタスとレーズンのサラダ コーンポタージュ グレープゼリー	鰆の柚庵焼 金平ごぼう 茄子の生姜醤油 御飯 味噌汁 豊洲直送	『お楽しみ麺の日』 カンズリと新潟県産舞茸 ご当地パスタ フレンチサラダ ペイザンヌスープ フルーツ	豚肉の香味焼 南瓜のいとこ煮 ねぎぬた 御飯 お吸い物
おやつ	ねりきり	ココアプリン	全国お菓子巡りの旅	シュークリーム	まんじゅう	季節のフルーツ	抹茶ゼリー　小豆かけ	レアチーズケーキ
夕食	蒸し鶏の香味ソース ひじきの煮物 スナップえんどうの香和え 御飯 味噌汁	豚肉の温しゃぶしゃぶ ごまだれ 蓮根はさみ揚げ 水菜と玉葱のおかか和え 御飯、味噌汁	『無水調理の日』 チキングリル赤ワインソース 8品目の野菜サラダ ライス、きなこ入り人参の無水ポタージュ カルピスゼリー	豚肉の山椒焼 湯豆腐 隠元の胡桃和え 御飯 味噌汁	鶏肉の麦味噌漬焼 大根の蜜あんかけ しそ納豆 御飯 お吸い物	チンジャオロース 野菜のチヂミ 三色ナムル 御飯 白湯スープ	ミックスフライ 高野豆腐の煮物 もずく酢 御飯 味噌汁	鯵の塩焼 切り昆布の煮物 しろ菜のわさび和え 御飯 具だくさん味噌汁

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(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
								
	シェフおまかせメニュー	ふっくらジューシーに仕上げました	四国の麦味噌を	ぱりっと焼き上げました	素材の甘みをいかしました	ふっくら食感に仕上げました	甘みそが食欲そそる	しっとり食感に仕上げました
和朝食	ジャーマンポテト 胡瓜とツナのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもの含め煮 コールスロー ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め 大根とささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 法蓮草のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鰆の西京漬 マカロニサラダ ふりかけ 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サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪の含め煮 土佐納豆 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め 二色サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ジャーマンポテト 胡瓜とツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜のクリーム煮 コールスロー パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポパイサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鰆のバター焼 マカロニサラダ パン グリーンポタージュ 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 フルーツ 牛乳	野菜のトマトスープ いんげんのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 二色サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	シェフおまかせメニュー	蒸し鶏の胡麻だれ 里芋の白煮 ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼 五目大豆煮 アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	ほっけの塩焼 茄子と鶏肉の炒め物 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬・らっきょう きのこマリネサラダ ジュリエンヌスープ フルーツ	からすかれいの煮付け れんこんのピリ辛炒め 小松菜とささみの和え物 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 鰆のムニエルバター醤油ソース 若布としらすのサラダ、パン きなこ入り薩摩芋のポタージュ無水仕立て レモンティゼリー	卵と野菜のお粥 鶏肉の甘辛焼 じゃが芋の煮っころがし 白菜の甘酢生姜和え 味噌汁
おやつ	吹雪まんじゅう	「十三夜」栗ぜんざい	ショコラケーキ	コーヒーゼリー	エクレア	季節のフルーツ	もみじまんじゅう	いちごスペシャル
夕食	炙りつくねの照り焼 れんこんの真砂炒め かぶの千枚漬風 御飯 味噌汁	ミートローフ レタスとコーンのサラダ ライス オニオンスープ りんごのシナモン煮	『かわり味噌の日』 鯖の銀あんかけ ごぼうのかき揚げ 御飯、香の物 愛媛味噌の味噌汁	牛肉豆腐 さつま芋のバター醤油煮 胡瓜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	豚肉の醤油麹焼 ブロッコリーといかの炒め物 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	男爵芋の手作りコロッケ ひじきの炒め煮 即席漬 御飯 味噌汁	回鍋肉 しゅうまい三点盛り 春雨サラダ 御飯 にらスープ	真だらの秋の吹き寄せ蒸し なすの揚げ浸し わさび豆腐 御飯 味噌汁

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
	シンプルな塩焼きで	優しいお味のきつねそば	濃厚ハッシュドビーフ	南蛮漬けでさっぱりと	旨みを閉じ込めた手作り肉団子	彩り豊かな八宝菜	ハロウィンスイーツ
和朝食	炒り卵 カリフラワーサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの含め煮 白菜の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ かぶとツナの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜炒め スナップえんどうとささみのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鮭の塩焼 南瓜サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 温野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛つみれの含め煮 胡瓜としらすの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ カリフラワーサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのクリーム煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳 牛乳	ベーコンエッグ かぶとツナのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー スナップえんどうとささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鮭のバター焼 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 胡瓜としらすのサラダ パン フルーツ、牛乳 牛乳
昼食	サンドイッチ（アボカド） 法蓮草のソテー フレンチサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	きつねそば 高野豆腐の餡かけ 青菜おにぎり フルーツ	めばるの香味焼 蓮根金平 キャベツの胡桃和え きのこ御飯 味噌汁	鰆の南蛮漬 炊き合わせ しろ菜の梅肉和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏と水菜の和風パスタ レタスとチーズのサラダ 煮干し入り骨太ポタージュ 野菜ジュースゼリー	彩り野菜の八宝菜 焼ぎょうざ ザーサイ和え 御飯 わかめの白湯スープ	鶏の唐揚げ 揚げ貝丈の煮物 トマトの青じそ風味 御飯 味噌汁
おやつ	まんじゅう	ヨーグルトゼリー	塩まんじゅう	ドームケーキ	ココアワッフル	季節のフルーツ	パターナッツ南瓜のクレーム・ブリュレ
夕食	すずきの塩焼 さつま芋の煮物 春菊の白和え 御飯 味噌汁	鶏肉の漬焼すだちおろしかけ 長芋の味噌炒め アスパラのなめ茸和え 御飯 お吸い物	ハッシュドビーフ イタリアンサラダ ライス チーズ入りコンソメスープ オレンジゼリー	鶏肉の山椒焼 切干大根の煮物 トマトと玉葱のおかか和え 御飯 味噌汁	手作り肉団子と野菜の旨煮 カリフラワーの塩麹炒め ちんげん菜の生姜和え 御飯 味噌汁	鰆の若狭焼 煮しめ 小粒納豆 御飯 味噌汁	秋のちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のお浸し 味噌汁

栄養メモ

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

3日昼食　イベントメニュー
5日夕食　健康増進メニュー
11日昼食　東北応援メニュー
15日昼食　お楽しみ麺の日
17日昼食　シェフおまかせメニュー

18日おやつ　十三夜「栗ぜんざい」
19日夕食　かわり味噌の日
31日おやつ　パターナッツ南瓜のクレーム・ブリュレ

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うお祭りとして、アメリカでは定着しています。
おやつには『パターナッツ南瓜のクレームブリュレ』をご提供致します。
ハロウィンの日にぴったりな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。
3．今月の朝食は偶数日が洋食となります。