

11月献立表

1日から16日まで



葉が紅に黄に褐色にいろづく季節は...

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。今日は、「チキンソテー」、「おでん」などのお料理で温か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(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) | 7日(日) | 8日(月) |
|-----|---|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | | |
| | 翅でジューシーに | クリーミーに仕上げました | 季節の秋茄子を使って | 生姜の香りたっぷりのつゆで | しっとり焼き上げました | 素材の甘みをいかしました | 洋食イベントメニュー | だしと昆布で風味豊かに |
| 和朝食 | ハムエッグ スナッフえんどうとアスパラのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ウインナーと野菜炒め キャベツのゆかり和え ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 大根の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 竹輪と野菜の煮物 法蓮草とツナの和え物 昆布佃煮 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め物 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 厚揚げの含め煮 トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 蒸入り卵焼 シーザーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | ハムエッグ スナッフえんどうとアスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ウインナーと野菜ソテー キャベツのサラダ 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 大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ソーセージのクリーム煮 法蓮草とツナのサラダ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 海老と野菜のソテー 花野菜のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳 | ミートボールのコンソメ煮 トマトサラダ パン フルーツ 牛乳 | オープンオムレツ シーザーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | めぼるの柚子胡椒焼 長芋の明太マヨ焼き 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁 | きのこのチキンソテー イタリアンサラダ 大麦入りスープ はちみつレモンゼリー | けんちんうどん 友禅豆腐 赤飯おにぎり フルーツあんみつ | 生姜香る牛丼 車麩の煮物 隠元のピーナツ和え 味噌汁 | 『体ほかほかメニュー』 ぶり大根 運根とごぼうの金平 春菊のお浸し 栗御飯、冬野菜の味噌汁 | チキンカレー 福神漬・らっきょう ヘビーリーフのサラダ チーズ入りジュリエンスープ フルーツ | イベントメニュー 「秋のフレンチ」 | 梅とろる昆布にゆうめん 小海老のかき揚げ キャベツのおかか和え かやく御飯 |
| 夕食 | 栗まんじゅう 豚肉の醤油麹焼き 里芋といかの煮物 フロッコリーの胡麻だれかけ 御飯 味噌汁 | ワッフル ほっけの塩焼 南瓜の煮物 ちんげん菜の磯和え 御飯 具だくさん味噌汁 | 季節のフルーツ 秋茄子の麻婆茄子 春巻 春雨サラダ 御飯 にらとなるとの白湯スープ | ショコラスベシヤル 「無水調理の日」 カラスカレイの(小)粉焼き(パシルトマトソース フロッキー)のソテー フレンチサラダ、パセリライス きなこ入り人参の無水ポタージュ | ココアプリン 豚肉の旨辛焼 茄子の揚げ浸し 即席漬 御飯 味噌汁 | 人形焼 鱈の若狭焼き ビーマンの当座煮 しる菜の辛子和え 御飯 味噌汁 | ドームケーキ 鱈のもろみ味噌焼 アスパラの塩炒め すんだ和え 御飯 お吸い物 | どらやき 鶏肉の電田焼 姫ごうやの含め煮 隠元の真砂和え 御飯 味噌汁 |
| | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) |
| | | | | | | | | |
| | 季節のちらし寿司 | 深いコクの赤ワインソース | 衣サクサクの手作りコロッケ | 懐かしい味わいを | 肉の旨さで包み込む | 地域のパン屋さんのパンで | 生姜をしっかり効かせました | ほくほく食感のひよこ豆たっぷり |
| 和朝食 | ソーセージと野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | スクランブルエッグ野菜添え 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 揚げ真丈と野菜の煮物 温野菜サラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ スナッフえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め物 コールスロー ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 赤魚の粕漬 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 | 法蓮草入り卵焼 アスパラサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜のじゃこ浸し 昆布佃煮 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 ポテトサラダ パン キャロットポタージュ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳 | ベーコンエッグ スナッフえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | 海老と野菜のソテー コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 赤魚のバター焼 カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳 | キッシュ風 アスパラサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | 豚肉の温ししゃぶ おろしほんす 長芋のねぎ味噌焼 胡瓜のしぼ漬け和え 御飯、お吸い物 | 「無水調理の日」 チキンソテー赤ワインソース さつま芋と胡桃のサラダ ライス、トマトの無水ポタージュ フルーツ | しらすと高菜のチャーハン ささみと野菜の中華和え わかめスープ マンゴプリン | スバゲティナポリタン 蜂蜜トレッシングのサラダ ペイザンヌスープ フルーツ | 豚肉のねぎだれ焼 揚げ豆腐 トマトの和風サラダ 御飯 味噌汁 | ミックスサンドイッチ 茄子のグラタン オリーブとレタスのサラダ ヘジタブルスープ | 豚肉の生姜焼 炊き合わせ さつま芋の胡桃和え 御飯 味噌汁 | ひよこ豆のキーマカレー 福神漬・らっきょう イタリアンサラダ チーズ入りコンソメスープ フルーツ |
| 夕食 | ヨーグルトゼリー 彩りちらし寿司 南瓜と切り昆布の煮物 ちんげん菜の生姜和え 味噌汁 | 黒糖まんじゅう 鯉の幽庵焼き 茄子と竹輪の炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁 | ロールケーキ 男爵芋の手作りコロッケ 金華さわらの塩焼 大根の味噌炒め 香の物 御飯 味噌汁 | 全国お菓子巡りの旅 「旬さかなの日」 金華さわらの塩焼 れんこんのピリ辛炒め かぶの塩昆布和え 御飯、味噌汁 | シュークリーム 牛肉の野菜巻き 金華さわらの塩焼 法蓮草のわさび和え 御飯 お吸い物 | フルーツ (愛媛早生みかん) 鶏肉の梅しそ焼 五目大豆煮 里芋の胡麻和え 御飯 味噌汁 | 「七五三」和風モンブラン 中華粥 鯉の黒酢あんかけ 野菜のチヂミ 白菜の白湯スープ オーギョーチー風ゼリー | 蒸し鶏の胡麻だれ 車麩と筍の煮物 春菊の白和え 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(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) |
|-----|--|---|---|--|--|---|---|--|
| | | | | | | | | |
| | 一つ一つ丁寧に揚げました | しっとりジュースーに焼き上げました | 旨みを閉じ込めました | あめ色たまねぎソースで | イベントメニュー | 南蛮漬けでさっぱりと | 風味豊かな香味野菜で | さくさくジュースーに仕上げます |
| 和朝食 | 炒り卵 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 鯛つみれの煮物 レタスとツナのサラダ 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 フルーツ、牛乳 | ソーセージと野菜炒め 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老真丈の甘辛煮 白菜とささみのサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 スパゲティサラダ 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳 | いわしつみれの煮物 トマトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 具だくさん卵焼 花野菜のサラダ 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 マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 レタスとツナのサラダ パン フルーツ 牛乳 | ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ソーセージと野菜ソテー 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | クリームシチュー 白菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳 | スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 トマトサラダ パン フルーツ 牛乳 | オープンオムレツ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 |
| 風食 | 豚肉の塩麹焼 煮しめ 小松菜のなめ茸和え 御飯 お吸い物 | 『結び掲載メニュー』 舞茸酵素で柔らかくチキンソテー并 干草焼 切干大根と水菜のポン酢和え 味噌汁 | きのごあんかけそば 里芋の揚出 隠元のピーナツ和え ゆかりおにぎり | 「無水調理の日」 ポークソテーオニオンソース 生薬ドレッシングのサラダ、パン きなこ入り薩摩芋のポタージュ無水仕立て 青りんごゼリー | イベントメニュー | 「無水調理の日」 チキンソテー きのこのマリネサラダ、ライス 南瓜のポタージュ無水仕立て フルーツ | 海鮮焼きそば レタスと若布のナムル ワンタンスープ 杏仁豆腐 | すずきの漬焼すだちおろし レバーのしぐれ煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 |
| US | 季節のフルーツ | 抹茶ゼリー 小豆かけ | 『後藤シェフスイーツ』 南瓜のタルト | 栗まんじゅう | エクレア | ドームケーキ(こしあん) | ロールケーキ | 季節のフルーツ |
| 夕食 | 天ぷら盛り合わせ 炒り豆腐 かぶの香和え 御飯 赤だし | ビーフハンバーグステーキ ピーマンのソテー シーザーサラダ ライス ミネストローネ | 鯖の味噌煮 長芋の生姜炒め キャベツのおかか和え 御飯 お吸い物 | めばるの山椒焼 じゃが芋の甘辛煮 トマトの青じそ風味 御飯 味噌汁 | つくねの照り焼 蓮根の塩炒め ちんげん菜の辛子和え 御飯 味噌汁 | 真だらの焼き南蛮漬 長芋の白煮 ブロッコリーの香和え 御飯 味噌汁 | 豚肉の香味焼 じゃが芋の味噌炒め 土佐納豆 御飯 お吸い物 | ビーフメンチカツ ピーマンとさつま揚げの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 |

| | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) |
|-----|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | |
| | 石川県の食材とともに | 青森県十和田市の名物料理 | 炭焼き仕立てで香ばしく | 当日をお楽しみに | 夕食はお刺身膳 | ミシュランシェフ考案メニュー |
| 和朝食 | ウインナーと野菜の炒め物 大根の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ 温野菜サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 厚揚げと根菜の煮物 法蓮草の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | スケツウダラの西京漬 スナップえんどうとツナのサラダ たいみそ 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 ブロッコリーとささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ソーセージと野菜の炒め物 紫キャベツのコールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | ウインナーと野菜のソテー 大根サラダ パン キャラットポタージュ フルーツ 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 | 豆乳スープ煮 ポパイサラダ パン フルーツ 牛乳 | カラスカレイのバター焼 スナップえんどうとツナのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳 | チーズ入りスクランブルエッグ ブロッコリーとささみのサラダ 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 紫キャベツのコールスロー パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 |
| 風食 | 『かわり味噌の日』 鶏肉の治部煮 加賀れんごんの真砂炒め 春菊の白和え 御飯、加賀味噌の味噌汁 | サンドイッチ(海老カツ) アボカドとヘビリーフのサラダ ミネストローネ りんごのコンポート | 『こだわりの焼き魚の日』 カラスカレイの香ばし醤油焼 里芋の煮ころがし 水菜と玉葱の和風和え 御飯 | 『シェフ自慢のバスタ』 シェフ自慢のバスタ フレッシュサラダ マゼドアンスープ 人参ゼリー | 豚肉の和風おろし 茄子の炒め物 長芋のさっぱり和え 御飯 具だくさん味噌汁 | 鶏肉の味噌漬焼 揚げ真丈のめか煮 アスパラのおかか和え 御飯 お吸い物 |
| US | シュークリーム | ココアプリン | もみじまんじゅう | レアチーズケーキ | いちごスペシャル | ヨーグルトゼリー フルーツ添え |
| 夕食 | 鯖の塩焼 茄子の含め煮 隠元の胡桃和え きのご御飯 味噌汁 | 『東北応援メニュー』 豚肉の十和田バラ焼き風 高野豆腐の放き合わせ 白菜の海苔浸し 御飯、味噌汁 | 鶏肉の胡麻漬焼 切干大根の煮物 胡瓜のゆかり和え 御飯 味噌汁 | お出汁香のおでん きのご白滝の炒め物 ちんげん菜の生姜和え 茶飯 味噌汁 | お造り三種 (まぐろ、かんぱち、さむら) 里芋のそぼろあんかけ 白菜の柚子浸し 御飯、赤だし | 「おうちで外食気分の日」ミシュラン銀座店 新橋 銀座おでん料理長監修! いかのセーント風煮込み 南瓜のロースト バター風味 彩り野菜のサラダ ライス、オニオンスープ |

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

| | | | |
|-------|-----------------------------|--------|-------------------------|
| 5日昼食 | 健康増進メニュー「体ほかほかメニュー」 | 19日おやつ | 後藤シェフスイーツ「南瓜のタルト」 |
| 7日昼食 | 統一メニュー 「秋のフレンチ」 | 21日昼食 | イベントメニュー |
| 12日夕食 | 旬さかなの日 「金華さわらの塩焼」 | 25日夕食 | かわり味噌の日「加賀味噌」 |
| 18日昼食 | 結び掲載メニュー 「舞茸酵素で柔らかくチキンソテー并」 | 28日昼食 | シェフ自慢のバスタ |
| | | 30日夕食 | おうちで外食気分の日「いかのセーント風煮込み」 |

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。
3. 今月の朝食は奇数日が洋食となります。

