



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。おでんや地鶏塩ちゃんこ鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。いよかんや鹿児島産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。

東急ウェリナケア尾山台

2月献立表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
	一つ一つ丁寧に作りました	味をしみこませました	イベントメニュー	キャベツの旨みをお楽しみください	出汁が染み出る甘辛お揚げ	香ばしく焼き上げました	ほくほく食感のひよこ豆たっぷり	こってり角煮をお出汁香うどんと
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 トマトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 スナッフえんどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真文の含め煮 カリフラワーのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト レタスとレーズンのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元のおかか和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真文と野菜の炊き合わせ 胡瓜のしそ和え のり佃煮 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 トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのブラウンスープ スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜の和え物 パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト レタスとレーズンのサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ベーコンと野菜のスープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	ミックスサンドイッチ トレビスとレタスのサラダ コーンポターージュ カルピスゼリー	焦がし醤油炒飯 しゅうまい三点盛り レタスと若布のナムル 白湯スープ	イベントメニュー	牛肉と野菜の甘辛炒め 切干大根の煮物 もずく酢 御飯 味噌汁	甘辛お揚げのきつねそば アスパラの柚子和え ゆかりおにぎり フルーツ	彩り野菜の八宝菜 春巻 たたき胡瓜 御飯 わかめスープ	東急シェフ考案メニュー 和風キーマカレー 福神漬・らっきょう レタスとトレビスのサラダ ベジタブルスープ、毎ムース	お楽しみ麺の日 出汁香る角煮つけうどん 茄子の田楽 トマトとさきみのわさび醤油 生薑玄米御飯
夕食	エクレア 鶏の唐揚げ 根菜と竹輪の甘辛煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	豆乳プリン 黒蜜かけ めばるの生姜煮 いかとピーマンの塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	ぜんざい 鶏肉の胡麻漬焼 茄子の含め煮 長芋と豆苗の和え物 御飯 味噌汁	クレープ (パニラ) 無水調理の日 じっくり煮込んだロールキャベツ フレンチサラダ バターライス 南瓜のポターージュ無水仕立て、フルーツ	どらやき 鮭の塩焼 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のささみ和え 御飯 具だくさん味噌汁	シヨコラーケーキ 鶏肉の照り焼 車麩と野菜の煮物 なめ茸和え 御飯 味噌汁	塩まんじゅう ほっけの昆布塩焼 ひじきの炒め煮 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	フルーツ 無水調理の日 チキンソテーオニオンソース フロココリーのガーリックソテー きのこマリネサラダ、ライス さつま芋のポターージュ無水仕立て
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
	結び掲載メニュー	東京の郷土料理とともに	お出汁の旨み染み込んでいます	サクサクに揚げました	シェフ考案メニュー	バレンタインスイーツ	身体が温まるメニュー	肉の旨さで包み込む
朝食A	野菜ソテー ソテテグリンソーゼン添え 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 キャベツえんどうとハムのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 キャベツのささみ和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え キャロットサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
朝食B	野菜ソテー ソテテグリンソーゼン添え 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	チーズ入スクランブルエッグ コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさんトマトスープ 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オムレツ ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナッフえんどうとハムのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ キャベツのささみサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯖のちろみ味噌焼 筍の土佐煮 隠元とツナの和え物 お吸い物	かわり味噌の日 めごちと海老の天丼 しんとり菜の煮浸し 香の物 東京味噌の味噌汁	Dr's Kitchen 鯖とパプリカのオープン焼き 蜂蜜ドレッシングのサラダ 玄米御飯 南瓜と豆乳のスープ、フルーツ	鯨の塩焼 五目大豆煮 胡瓜の柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁	シエフ考案メニュー 芹と鶏のラグーソーススパゲティ アボカドとレタスのサラダ 洋風卵スープ りんごのシナモン煮	五目ちらし寿司 がんもどきと茄子の煮物 しる菜のピーナツ和え 具だくさん味噌汁	鯖の柚庵焼 金平ごぼう 大根の梅かつお和え 御飯 味噌汁	豚肉の和風おろし ピーマンの味噌炒め 運極の甘酢和え 御飯 お吸い物
夕食	シュークリーム 結び掲載メニュー 鶏肉と大根のおろしポン酢 ピーマンとさつま揚げの炒め 長芋の塩昆布和え 御飯、味噌汁	ジョアゼリー 豚肉の温しやぶ 香味麹ソース 里芋の明太マヨ焼き アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ) お出汁香るおでん れんごんのピリ辛炒め ちんげん菜の胡麻和え 茶飯 味噌汁	水ようかん メンチカツ 焼きかぶの生姜あんかけ 小松菜の和え物 御飯 味噌汁	ワッフル めばるの煮付け 筍の昆布塩炒め 法蓮草の白和え 御飯 味噌汁	チョコレートプリン 無水調理の日 ポークソテー ホワイトソース いかと隠元のソテー 彩り野菜のピクルス、ライス じゃが芋の無水ポターージュ	もみじまんじゅう お鍋の日 地鶏しおちゃんこ鍋 三点盛り 小松菜の辛子和え・漬物・煮豆 御飯、フルーツ	黒糖ゼリー 牛肉の野菜巻き さつま芋の甘煮 胡瓜の磯和え 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。 3.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
									
	ポリウム満点ハンバーガープレート	ソースの香りが食欲そそる	濃厚胡麻だれで	健康増進メニュー	サクサク海老フライを添えて	おぼろ昆布とお出汁の香り	新鮮な豊後ぶりをお刺身で	ふっくら焼き上げました	
朝食 A	厚揚げと野菜の含め煮 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 花野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜のソテー トマトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 胡瓜のしらすサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き スナッフえんどうの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ソテクリルソーセージ添え 小粒納豆 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の炊き合わせ 法蓮草のお浸し 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	朝食 A
朝食 B	ソーセージのコンソメスープ 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜サラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 胡瓜のしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼き スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ソテクリルソーセージ添え 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	朝食 B
昼食	ミニハンバーガープレート ナッツとオリーブのサラダ カレー風味スープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	野菜たっぷりソース焼きそば ごま油香るナムル にらのスープ 杏仁豆腐	チキンソテーチーズソース レタスとしらすのサラダ パン 大麦入りスープ フルーツポンチ	花粉症予防メニュー 鯉の梅照り焼 ごぼうの味噌炒め 御飯、けんちん汁 蜂蜜キウイヨーグルト	オムライス 海老フライ添え シーザーサラダ ピーンズスープ レモンティゼリー	京風おぼろうどん 里芋の田楽 大根のゆかり和え 青菜おにぎり	東急シェフ考案メニュー ひき肉と冬野菜の味噌グラタン レタスとコーンのサラダ パン、ピーンズスープ フルーツ	鯖の若狭焼 ひじきの炒め煮 アスパラの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	夕食
夕食	ドーナッツ	カステラ	バナナケーキ	ねりきり(水仙花)	今川焼(こしあん)	牛乳ふりらん ラムネジュレ添え	きなこまんじゅう	いちごスペシャル	夕食
夕食	鯖の塩焼 白きこと白滝の甘辛炒め アスパラの柚子浸し 御飯 豚汁	あぶらかれないの電田揚げ 白きの白煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 切干大根の煮物 スナッフえんどうのおかか和え 御飯 味噌汁	豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 炊き合わせ 隠元のわさび和え 御飯 味噌汁	ほっけの塩焼 茄子のオランダ煮 小松菜のささみ和え 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉の山椒焼 いかとピーマンの炒め物 白菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	旬さかなの日 鹿児島県産ぶりとまぐろのお刺身 姫ごうやの含め煮 ちんげん菜の胡桃和え 御飯、赤だし	和風おろしハンバーグ 真砂炒め トマトとアボカドの和え物 御飯 味噌汁	夕食

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)					
									
	マイルドで深みのある味	季節の野菜と海老を天ぷらで	神奈川県産育ちの紅色の大根	手作りつくねを2種のソースで					
朝食 A	スケソウダラの西京漬 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	ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ 昆布佃煮 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げの甘辛煮 ちんげん菜の胡麻和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳					
朝食 B	赤魚のバター焼 紫キャベツのコールスロー パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳					
昼食	欧風ビーフカレー 福神漬・らっきょう グリーンサラダ ジュリエンスープ ピーチムース	麻婆豆腐 しゅうまい三点盛り ザーサイ和え 御飯 にらと干し椎茸のスープ	チキンソテー マスタードクリームソース 生姜ドレッシングのサラダ ザーサイ和え フレンチオニオンスープ りんごのコンポート	焼き茄子と生姜のにゅうめん 小海老入り卵焼 隠元と玉ねぎのおかか和え きのご飯					
夕食	全国お菓子めぐりの旅	抹茶ゼリー 小豆かけ	黒糖まんじゅう	ココアプリン					
夕食	鶏肉の香味焼 じゃが芋の煮ころがし 若布の酢の物 御飯 味噌汁	海老と春菊の天麩羅 根菜の煮物 フロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁	めばるの塩麹焼 筍と切り昆布の煮物 紅くまり大根の甘酢和え 御飯 味噌汁	つくねの炙り焼き(2種) ごぼうのピリ辛炒め 白菜の大葉風味 御飯 味噌汁					

栄養メモ

秋に収穫を迎えるさつま芋ですが、1月から3月のさつま芋は水分が蒸発されて糖度が上がり、更に美味しく感じるといわれています。

さつま芋に含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいので、風邪予防や疲労の回復などに効果があるといわれています。

今月の特別なお食事 Special Days

7日昼食	東急シェフ考案メニュー「和風キーマカレー」	14日おやつ	パンタイン、後藤シェフスイーツ
8日昼食	お楽しみ麺の日「出汁香る角煮つけうどん」	20日昼食	健康増進メニュー「花粉症予防」
9日夕食	結び掲載メニュー	23日昼食	東急シェフ考案メニュー
10日昼食	かわり味噌の日「東京味噌」		「ひき肉と冬野菜の味噌グラタン」
13日昼食	シェフ考案メニュー	23日夕食	旬さかなの日「鹿児島県産ぶり」

節分
暦の上では春を迎える立春の前日、『節分』。季節の変わり目には邪気が生じやすくなると考えられており、それを祓い福を招く豆まきが古くから行われるようになりました。全国各地でやり方は様々ですが、中国から伝わり、宮中行事が一般的に広まったものといわれています。まだまだ寒い日が続きますが、新たな季節をお過ごしいただけるよう、当日は節分に因みましてお料理をご用意させていただきます。

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和食となります。

