

2024

# 2月 献立表

1日から16日まで



和朝食

洋朝食

屋食

タ食

和朝食

洋朝食

屋食

タ食

1日(木)

2日(金)

3日(土)

4日(日)

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

お出汁を染み込ませました

一つ一つ手作りしました

脂ののったさばを

生姜香る煮魚を

甘みの引き立つもろみ味噌焼

からだ温まるお鍋の日

健康増進メニュー

ほつけの旨味を塩焼きで

和朝食

肉団子と野菜の煮物  
トマトの和え物  
香の物  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳オープンオムレツ  
しろ菜のささみ和え  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳野菜とソーセージのソテー  
キヤベツのサラダ  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳ペーコンエッグ  
スナップえんどうの辛子和え  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳海老と野菜の炒め  
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  
かぶのツナ和え  
ふりかけ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳五目真丈の煮物  
鰯元のサラダ  
たいみそ  
御飯～まっしぐら～  
味噌汁  
フルーツ、牛乳ハムエッグ  
小粒納豆  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

洋朝食

ミートボールのスープ煮  
トマトのサラダ  
パン  
フルーツ  
牛乳オープンオムレツ  
しろ菜のささみサラダ  
パン  
コンソメスープ  
フルーツ  
牛乳野菜とソーセージのソテー  
キヤベツのサラダ  
パン  
コンソメスープ  
フルーツ  
牛乳ペーコンエッグ  
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  
牛乳海老と野菜のソテー  
胡瓜のサラダ  
パン  
コンソメスープ  
フルーツ  
牛乳スクランブルエッグ  
かぶのツナサラダ  
パン  
ミルクスープ  
フルーツ  
牛乳ペーコンと野菜のコンソメ煮  
鰯元のサラダ  
パン  
フルーツ  
牛乳ハムエッグ  
温野菜サラダ  
パン  
コーンポタージュ  
フルーツ  
牛乳

屋食

牛肉と野菜の甘辛炒め  
ひじきの炒め煮  
アスパラの味噌マヨ添え  
御飯  
お吸い物生ハムとクリームチーズのサンドイッチ  
胡桃とレタスのサラダ  
カレー風味スープ  
フルーツポンチノルウェー鮭の塩焼  
菜の花の白和え  
大豆としらすの炊き込みご飯  
お吸い物  
黒糖ゼリー無水調理の日  
スパゲティボロネーゼ  
イタリアンサラダ  
さつま芋のボタージュ無水仕立て  
おろし白桃ゼリーアさりの卵じ丼  
茄子ときのこの炒め物  
ブロッコリーのポン酢和え  
味噌汁あぶらかわいのバジルトマソース  
アスパラのガーリックソテー<sup>皇潤</sup>  
生姜ドレッシングのサラダ  
パン  
コンソメスープ鰯の油淋ソース  
国産にらのら玉  
御飯～まっしぐら～<sup>皇潤</sup>  
白湯スープ  
牛乳ぶりん ブルーベリーソースチキンカレー  
福神漬  
アボカドとオリーブのサラダ  
コンソメ野菜スープ

タ食

ココアプリン

黒糖まんじゅう

鶏肉の香味焼  
炊き合わせ  
長芋と若布の和え物  
御飯  
味噌汁

ドームケーキ

たらの生姜煮  
筍の昆布だし炒め  
小松菜と椎茸の白和え  
御飯  
味噌汁

どらやき

ワッフル

クレープ（苺）

9日(金)

10日(土)

11日(日)

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

玉ねぎの甘さを引き出しました

大分県の郷土料理とともに

ミートローフを和風に仕上げました

ふっくら焼き上げました

サクサクジューシーに揚げました

風味豊かな赤ワインソースで

しつとり蒸し鶏によく合う胡麻だれで

うまみを引き出す昆布塩焼

和朝食

野菜とソーセージのソテー<sup>皇潤</sup>  
トマトのささみサラダ  
香の物  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳キッシュ風  
スパゲティサラダ  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳竹輪と野菜の含め煮  
スナップえんどうの和え物  
梅干し  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳スクランブルエッグ野菜添え  
鰯元とハムのサラダ  
たいみそ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳つみれと野菜の甘辛煮  
カリフラワーのオーロラソース  
ふりかけ  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳ウインナーと野菜の炒め物  
マカロニサラダ  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳ペーコンエッグ  
キヤロットサラダ  
香の物  
御飯～まっしぐら～  
味噌汁  
フルーツ、牛乳さつま揚げと野菜の煮物  
法蓮草のサラダ  
のり佃煮  
御飯  
味噌汁  
フルーツ、牛乳

洋朝食

野菜とソーセージのソテー<sup>皇潤</sup>  
トマトのささみサラダ  
パン  
コンソメスープ  
フルーツ  
牛乳キッシュ風  
スパゲティサラダ  
パン  
コンソメスープ  
フルーツ  
牛乳ウインナーのクリームスープ  
スナップえんどうのサラダ  
パン  
フルーツ  
牛乳スクランブルエッグ野菜添え  
鰯元とハムのサラダ  
パン  
グリーンボタージュ  
フルーツ  
牛乳鰯つみれのコンソメスープ  
カリフラワーのオーロラソース  
パン  
ミルクスープ  
フルーツ  
牛乳ウインナーと野菜のソテー<sup>皇潤</sup>  
マカロニサラダ  
パン  
ミルクスープ  
フルーツ  
牛乳ペーコンエッグ  
キヤロットサラダ  
パン  
コンソメスープ  
フルーツ  
牛乳豆乳クリーム煮  
法蓮草のサラダ  
パン  
フルーツ  
牛乳

屋食

油麸野菜そば  
茄子の肉味噌田楽  
ゆかりごはん  
フルーツすずきの柚庵焼  
海老真丈の含め煮  
しろ菜の胡桃和え  
御飯  
味噌汁豚肉の温しゃぶ 旨辛だれ  
真砂炒め  
胡瓜のおかか和え  
御飯  
味噌汁チキンソテーチーズソース<sup>皇潤</sup>  
きのこマリネサラダ  
バセリライス  
ベジタブルスープ  
ぶどうゼリー海鮮あんかけ焼きそば  
レタスと若布のナムル  
にらのスープ  
マンゴーブリン五目ちらし寿司  
茶碗蒸し  
小松菜のビーナツ和え  
赤だし蒸し鶏の濃厚胡麻だれ  
茄子とピーマンのビリ辛炒め  
しらすおろし  
ベジタブルスープ  
味噌汁ホットドッグプレート  
彩り野菜のピクルス  
コンソメスープ  
苺ムース

タ食

かわり味噌の日  
ポークソテー&オニオンソース  
さつま芋のレモン煮  
グリーンサラダ、ライス  
人参の無水ボタージュ

ロールケーキ（チョコ）

ドーナツ

水ようかん

エクレア

鮭の塩焼

シュー生地の甘辛めチキンカツ  
焼きかぶの生姜あんかけ  
香の物  
御飯  
具だくさん豚汁鮭のみりん醤油焼  
大豆とひじきの炒め煮  
大根の梅かつお和え  
御飯～まっしぐら～  
味噌汁

## 季節の移り変わりを旬の食材から

節分を迎える2月は、まだまだ寒い季節。

おでんや胡麻豆腐鍋など、身体温まる冬のお料理をご提供致します。  
いよかんや鹿児島県産ぶりなど、旬の食材もお楽しみください。

東急ウェリナケア尾山台

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		2月献立表								東急ウェリナケア尾山台						
17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		
	お楽しみ麺の日		イベントメニュー		手ごねビーフハンバーグ		豚肉と大根の相性ばっかり		本格麻婆豆腐を		鹿児島県産ぶりをお刺身で		梅と青じそでさっぱりと		手作りつくねを味噌だれで	
和朝食	オープンオムレツ 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜のお浸し たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ 隠元のささみサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ 隠元のささみサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ほっけの塩焼 茄子の揚げ浸し 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	豚肉と大根のスタミナ丼 筍と切り昆布の煮物 トマトアボカドの和風和え 味噌汁	竹輪と野菜の含め煮 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜のソテー カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 胡瓜のツナサラダ パン 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと根菜の煮物 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	ワインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			
洋朝食	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー ちんげん菜のサラダ 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 隠元のささみサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ほっけの塩焼 茄子の揚げ浸し 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ	ねりきり（水仙花）	ピーフハンバーグステーキ リーフレタスとコーンのサラダ ライス コンソメスープ レモネードゼリー	豆乳プリン 黒蜜かけ	豆乳プリン 黒蜜かけ	豆苗のスープ	麻婆豆腐	こだわりポークカレー 福神漬 蜂蜜ドレッシングのサラダ 豆苗のスープ	ウインナーのボトフ風 胡瓜のツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		
屋食	お楽しみ麺の日 塩麹味噌のほうとうう風うどん 胡麻と若布の酢の物 あさり御飯 フルーツ	シェフ自慢の イベントメニュー	豚肉と大根の相性ばっかり	豚肉と大根のスタミナ丼	麻婆豆腐	きなこ饅頭	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	クレープ（チョコ）	柚子香るとろろ昆布にゅうめん しらすのかき揚げ 舞茸御飯 フルーツ	無水調理の日 鯛のムニエル バター醤油ソース シーザーサラダ、パン 南瓜のポタージュ無水仕立て カルビスゼリー	ドームケーキ	
夕食	パウムクーヘン	ロールケーキ	ねりきり（水仙花）	ピーフハンバーグステーキ リーフレタスとコーンのサラダ ライス コンソメスープ レモネードゼリー	豆乳プリン 黒蜜かけ	あぶらかわいいの煮付け 長芋の塩炒め あさりとアスパラの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	クレープ（チョコ）	柚子香るとろろ昆布にゅうめん しらすのかき揚げ 舞茸御飯 フルーツ	抹茶ようかん	ドームケーキ	
タ食	鶏肉の柚子胡椒焼 がんものの含め煮 キャベツの生姜和え 御飯 味噌汁	豚肉の和風おろし 里芋の白煮 スナップえんどうの塩昆布和え 御飯 味噌汁	ピーフハンバーグステーキ リーフレタスとコーンのサラダ ライス コンソメスープ レモネードゼリー	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	豆苗のスープ	
25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)		1月(日)		
和朝食	ハムエッグ スナップえんどうの和え物 梅干し 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のわさび和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元のささみサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スカランブルエッグ野菜添え 隠元のささみサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	湯葉ときたまのあったかうどん いわしの梅煮 トマトと若布の和え物 大葉と小海老の混ぜ御飯	赤魚の粕漬 烹野菜添え ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え かやく御飯 味噌汁	肉団子と野菜の甘辛煮 レタスとレーンズのサラダ のり佃煮 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ミートボールのトマト煮込み レタスとレーンズのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鶏の唐揚げ 揚げ真丈の含め煮 香の物 御飯～まっしぐら～ 具だくさん味噌汁	黒糖まんじゅう	鶏の甘辛焼 温ぬ 香の物 御飯～まっしぐら～ 具だくさん味噌汁	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう
洋朝食	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	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スカランブルエッグ野菜添え 隠元のささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スカランブルエッグ野菜添え 隠元のささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	湯葉ときたまのあったかうどん いわしの梅煮 トマトと若布の和え物 大葉と小海老の混ぜ御飯	赤魚の粕漬 烹野菜添え ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え かやく御飯 味噌汁	肉団子と野菜の甘辛煮 レタスとレーンズのサラダ のり佃煮 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ミートボールのトマト煮込み レタスとレーンズのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鶏の唐揚げ 揚げ真丈の含め煮 香の物 御飯～まっしぐら～ 具だくさん味噌汁	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう		
屋食	豚肉の山椒焼 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかかポン酢 御飯～まっしぐら～ 味噌汁	ワッフル	塩まんじゅう	シェフ考案メニュー	たっぷりキャベツの回鍋肉 ワンタン 御飯	チョコドーナツ	チキンナゲット	鶏の唐揚げ 温ぬ 香の物 御飯～まっしぐら～ 具だくさん味噌汁	フルーツ（いよかん）	黒糖まんじゅう	鶏の甘辛焼 温ぬ 香の物 御飯～まっしぐら～ 具だくさん味噌汁	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう
夕食	フライ2種盛り（鶏・海老） 里芋の煮こごろがし ゆかり和え 御飯～まっしぐら～ 味噌汁	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	
今月の特別なお食事 Special Days		節分												栄養メモ		
7日夕食	健康増進メニュー	18日昼食	シェフ自慢のメニュー	22日夕食	旬さかなの日	26日夕食	シェフ考案メニュー	1月(日)	豆内送	1月(日)	豆内送	1月(日)	豆内送	1月(日)	豆内送	
10日夕食	かわり味噌の日	22日夕食	かわり味噌の日	26日夕食	かわり味噌の日	26日夕食	かわり味噌の日	1月(日)	豆内送	1月(日)	豆内送	1月(日)	豆内送	1月(日)	豆内送	
14日おやつ																
17日昼食	お楽しみ麺の日															

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。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、当社は節分に因んだお料理をご用意させていただきます。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。



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。さつま芋にはビタミンCが豊富に含まれています。特にビタミン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。他にも食物繊維やカリウムなどが多く含まれています。