

12月献立表

1日から16日まで

今日の
見どころ！
食どころ！

冬の訪れ...

季節の食材とお料理で温まりましょう

隠れ味のあたたかさがひときり感じられる12月となりました。
クリスマスに向けて、街を彩るクリスマス・イルミネーションとともに洋食もよく合います。
今日は、お鍋や温かいうどん、クリスマスメニューも是非お楽しみください。



東急ウエリナケア尾山台

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
 夕食はジューシーな豚肉 ハムエッグ 紫キャベツのコールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 さっぱりと香りよく ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 まろやかな塩麹で スクランブルエッグ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 1つ1つ手作りです 海老真丈と野菜の含め煮 アスパラの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 脂ののった鯖 ウインナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 香りよく焼き上げました ベーコンエッグ 豆腐と大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 さっくりと仕上げました 竹輪と根菜の煮物 スナッペンとうのオーロラソース のり佃煮 御飯～ななつぼし～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	 優しい味わい オープンオムレツ 隠元のおかか和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
 和朝食 ハムエッグ 紫キャベツのコールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	 洋朝食 ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	 和朝食 スクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	 和朝食 海老真丈のクリーム煮 アスパラのソテー パン フルーツ 牛乳	 和朝食 ウインナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	 和朝食 ベーコンエッグ 豆腐と大根のサラダ ミニクロワッサン・ロールパン コンソメスープ フルーツ 牛乳	 和朝食 ハーフ煮込み スナッペンとうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	 和朝食 オープンオムレツ 隠元のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳
 昼食 あぶらかい醤油焼 ビーマンとさつま揚げの炒め 焼き茸の白酢和え 御飯 味噌汁 フルーツゼリー	 昼食 京風きつねうどん 小海老入り卵焼 あさりとお松菜の酢味噌かけ かつおだし御飯 チョコロールケーキ	 昼食 豚肉の塩麹焼 切干大根の煮物 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁 抹茶ゼリー 黒蜜かけ	 昼食 『かわり味噌の日』 鯉といくらの海鮮ちらし寿司 男爵肉の肉じゃが(無水) ちんげん菜のお浸し 北海道味噌の味噌汁 レアチーズケーキ	 昼食 ノルウェー鯖の塩焼 温飯 ブロッコリーの胡麻和え 舞茸御飯 味噌汁 ビーチムース	 昼食 野菜たっぷりちゃんぽん麺 しゅうまい三ツ盛り レタスと若布のナムル ザーサイ 杏仁豆腐	 昼食 太刀魚の塩焼き れんこんの味噌炒め なめ茸和え 栗御飯～ななつぼし～ お吸い物 黒糖まんじゅう	 昼食 生ハムクリームチーズのサンドイッチ バジルのポテト オリーブとトレビスのサラダ コンソメスープ オレンジゼリー
 夕食 豚肉の胡麻酒焼 油麩の含め煮 長芋の浅漬け 御飯 味噌汁	 夕食 鶏肉の梅しそ焼 南瓜と切り昆布の煮物 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	 夕食 赤魚のムニエル 葱バターソース カリフラワーのフラン さつま芋と胡瓜のサラダ パセリライス カレー風味のスープ	 夕食 『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース 法蓮草とコーンのソテー グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ ジューシービーマンの肉詰め 茄子の揚げ浸し 御飯 味噌汁 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	 夕食 『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース 法蓮草とコーンのソテー グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ のり佃煮 御飯～ななつぼし～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	 夕食 野菜たっぷりちゃんぽん麺 しゅうまい三ツ盛り レタスと若布のナムル ザーサイ 味噌汁	 夕食 鶏肉の香味焼 きのこと白滝の炒め物 きのこ納豆 御飯 味噌汁	 夕食 『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース 法蓮草とコーンのソテー グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ 手作り肉団子と野菜の旨煮 菊の昆布だし炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
 夕食は洋食メニュー 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 丁寧に作りました チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とツナのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 定番の和食 つみれと野菜の含め煮 スナッペンとうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 さっくり揚げた天ぷら ハムエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 お昼は中華 ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ のり佃煮 御飯～ななつぼし～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	 人気のカレー 法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 身体あたたまるお鍋の季節 さつま揚げと野菜の甘辛煮 レタスとチーズのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 濃厚に仕上げました ツナと野菜の炒め物 小松菜の生煮和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
 和朝食 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	 洋朝食 チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	 和朝食 鶏つみれの豆乳スープ煮 スナッペンとうのソテー パン フルーツ 牛乳	 和朝食 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	 和朝食 ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ ミニクロワッサン・ロールパン コンソメスープ フルーツ 牛乳	 和朝食 法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	 和朝食 豚肉の山椒焼 里芋といかの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	 和朝食 ツナと野菜のソテー 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
 昼食 豚のりみん酒焼 ひじきの炒め煮 長芋のゆかり和え あさり御飯 味噌汁 もみじまんじゅう	 昼食 根菜たっぷりけんちんそば 茄子の田楽 キャベツのわさび和え 青豆御飯	 昼食 まぐろアボカド丼 焼きかぶの生煮あんかけ ちんげん菜のピーナツ和え 味噌汁	 昼食 チキンの糖ゼノベーゼソース さつま芋のレーズン煮 フレンチサラダ パン コーンポタージュ	 昼食 中華風だいの蒸し物 国産にらのチヂミ 春雨サラダ 御飯～ななつぼし～ 豆腐のスープ	 昼食 たっぷり牛肉の欧風カレー 福神漬 きのことマリネサラダ コンソメ野菜スープ	 昼食 豚肉の山椒焼 里芋といかの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	 昼食 明太子のクリームスープパスタ グリル野菜 バター醤油 蜂蜜ドレッシングのサラダ カレー風味のスープ
 夕食 チキンの赤ワインソース アスパラのガーリックソテー 生薬ドレッシングのサラダ ライス チャウダースープ	 夕食 炙りつくねの照り焼 かんもの含め煮 御飯 味噌汁 ようかん	 夕食 ほっけの塩焼と銀杏真丈 エリンギとビーマンの炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	 夕食 海老天と香菊のかき揚げ盛り 天つゆ 炊き合わせ 御飯・味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	 夕食 豚肉の温しゃぶしゃぶ さつまいも梅だれ れんこんの甘辛炒め 小松菜のおかか和え 御飯～ななつぼし～・味噌汁	 夕食 鰻の塩田揚げ 五目真丈の煮物 大根の酢の物 御飯 味噌汁	 夕食 『お鍋の日』 ゆず塩鍋 もろきゅう・煮豆・酒物 御飯(雑炊) ようかん	 夕食 鶏肉の和風おろし 五目真丈の含め煮 出汁香のとり 栗御飯 味噌汁

17日から末日まで

1 2 月 献 立 表

東京ウエルナケア尾山台

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	御飯が進む味	カフェ風ランチ	柔らかく仕上げました	ボリュームのあるメンチカツ	さばばつてらと人気のいなり	柚子胡椒を効かせました	ふっくら和風のミートローフ	季節を感じるお料理
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	きのこ入りオムレツ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鶏肉と野菜の煮物 かぶのしそ和え 梅干し 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の生葉和え 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野菜添え 南瓜サラダ 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 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	きのこ入りオムレツ マカロニサラダ ミニクロワッサン・ロールパン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ボトフ風 かぶのサラダ 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	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	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
昼食	鮭の塩焼 大豆とひじきの煮物 隠元の辛子和え 御飯 真だくさん味噌汁	チキンソテー チーズソース アスパラベーコンソテー オリーブとコーンのサラダ ライス コンソメスープ	鶏肉の塩焼 箱と切り昆布の煮物 ちんげん菜の胡麻味噌和え 御飯 お吸い物	赤魚の粕漬 ピーマンのピリ辛炒め 蒸し茄子の香味和え 御飯 味噌汁	『冬至』 焼きさばばつてらといなり寿司 冬至南瓜 法蓮草のお浸し 味噌汁	葱と生葉のあったかゆめん しらすのかき揚げ トマトとアボカドの和え物 ゆかり御飯	鯉の塩焼 さつま芋の含め煮 キャベツの土佐醤油 御飯 たっぷり野菜の豚汁	鯖のかぶら蒸し 油麩の含め煮 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁
夕食	グレープゼリー たっぷりキャベツの回鍋肉 ごま油煮る三色ナムル 御飯 白湯スープ フルーツ	りんごムース おぶらかれの若狭焼 根菜の筑前煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	みかん じっくり煮込んだおでん さつま芋の甘辛炒め スナッブえんどうの柚子和え 赤飯 味噌汁	手付けビーフメンチカツ 海老真丈の炊き合わせ 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	冬柚香 ポークソテーバルサミコース シーザーサラダ ライス クラムチャウダー コーヒゼリー	ロールケーキ 鶏肉の柚子胡椒焼 切干大根の煮物 香菊の白和え 御飯 味噌汁	りんごムース 和風ミートローフ ごぼうの味噌炒め 香の物 御飯 お吸い物	クリスマスケーキ 『無水調理の日』 鶏肉の香草焼き いかとアスパラのソテー バターライス・じゃが芋の無水ポタージュ クリスマスケーキ

	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
	イベントメニュー	食感の楽しいカレー	だしの効いた焼き魚	玉葱で血液さらさら	定番の中華	御飯が進む味噌汁	一年の終わりに年越しそばを
和朝食	絹厚揚げの甘辛煮 カリフラワーと豆苗のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ フロコリーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 しそ納豆 のり佃煮 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 ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	豆乳クリーム煮 カリフラワーと豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ フロコリーのサラダ ミニクロワッサン・ロールパン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー キャベツの和え物 パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	シェフ自慢のイベントメニュー	大豆と焼肉のキーマカレー 福神漬 イタリアンサラダ ベジタブルスープ フルーツヨーグルト	関西風肉うどん 竹輪の磯部揚げ ちんげん菜のお浸し ツナと三つ葉の混ぜ御飯	『健康増進メニュー』 海老味噌の和風グラタン 法蓮草のガーリックソテー 卵とナッツのパワーサラダ パン・きのこのスープ	麻婆豆腐 ワンタン 隠元の中華和え 御飯 お吸い物	鶏肉のもちろみ味噌焼 れんこんの塩炒め 大根のゆかり和え 御飯 お吸い物	豚肉の黒酢はちみつソース 豆腐の青海苔揚げ アスパラの辛子和え 御飯 味噌汁
夕食	チョコババロア 太刀魚の塩焼 ピーマンの当座煮 胡瓜の漬物 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 小豆かけ 蒸し鶏の香味だれ ぶるぶき大根 スナッブえんどうのわさび和え 御飯 お吸い物	エクレー ほっけの昆布塩焼 がんもとの含め煮 千切り長手の梅かけ 御飯 味噌汁	コーヒゼリー たっぷり玉葱と豚肉の生煮焼 里芋の白煮 かぶの千枚漬風 御飯 味噌汁	マンゴープリン 鯉の唐揚げ おろしポン酢 ひじきの炒め煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	チョコロールケーキ アブラカレイのトマトソース コーンサラダ パセリライス 鮎色玉葱のオニオンスープ プリン	クレープ (梅) 『お楽しみ日の日』 年越しそば 海老の天ぷら 炊き込み御飯 フルーツ

今月の特別なお食事 Special Days

4日昼食 かわり味噌の日「北海道味噌」
15日夕食 「お顔の日」
16日おやつ 全国お菓子巡りの旅
21日昼食・おやつ 「冬至」

24日おやつ クリスマスケーキ＆フルーツのビュッフェ
25日昼食 シェフ自慢のイベントメニュー
28日昼食 健康増進メニュー
31日夕食 お楽しみ日の日 「年越しそば」

大晦日

108回除夜の鐘の音が夜空に響く大晦日。江戸時代、鐘の音をきながら「七味(しちみ)五悦(ごえつ) 三会(さんえ)」を家族と話したといわれます。「七味」とは「今年食べたおいしいものを七つ」の意。五悦は楽しかったこと五つ、三会とは会ったよかった人三つの意。皆様にとっての七味はどんなお料理でしたでしょうか。来年はより一層皆様にお喜びいただけるよう努め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。

栄養
メモ

旬を迎える冬野菜の
特徴は『甘さ』です。
水分を多く含んだ野菜が
寒さで凍らないよう、
葉の糖分を増やすため
です。甘さだけでなく、
冬採れほうれん草の場合
夏採れの3倍の
ビタミンCを含んでいる
といわれています。
栄養価が豊富な
旬の冬野菜を
お楽しみ下さい。