

9月献立表

夏から秋へ 季節が移り変わります

今月の
見どころ！
食どころ！

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境に季節が移り変わります。
気温も下がりが秋めいてまいります。奈良時代から宮中や寺院で
菊を觀賞する宴が行われていた「重陽の節句」では菊に長寿を祈る日にちなみ、
菊や秋の味覚のお食事をご用意いたします。



東急ウェリナケア尾山台

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	
									
	麺で疲労回復	お昼はカレー	味の染み込んだお揚げと	夕食は焼き魚	手作り赤ワインソースで	御飯の進む味噌味	ご当地メニュー	中華ランチ	
和朝食	五目真丈と野菜の含め煮 大根の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草のキッシュ風 コールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 小粒納豆 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 胡瓜の和え物 ふりかけ 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 のり佃煮 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 大根と豆腐の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ソーセージのポトフ風 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草のキッシュ風 コールスロー 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 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールの豆乳スープ煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜のサラダ 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 コーンポタージュ 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	ソーセージのクリームスープ煮 大根と豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	豚肉の醤油麹焼 れんこんの塩炒め 鰻元の辛子和え 御飯 味噌汁	大豆と肉のキーマカレー 福神漬 シーザーサラダ ベジタブルスープ	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 水菜ともやしの和風和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	バジルチキン アスパラのチーズ焼き グリーンサラダ パン トマトスープ	にんにく香るスタミナ丼(牛) さつま芋の煮物 小海老とキャベツの和え物 味噌汁	ほっけの塩焼 金平ごぼう スナッペンどうのピーナツ和え 御飯～ゆめびりか～ 具だくさん味噌汁	シェフ自慢のおすすめメニュー	たっぷりキャベツの回鍋肉 海老しゅうまい ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ	昼食
おやつ	クレープ(チョコ)	ピーチムース	エクレア	コーヒーゼリー	ミニ抹茶パンケーキ	きなこまんじゅう	バインムース	マンゴープリン	おやつ
夕食	鯖の油淋ソース ピーファン炒め ザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ	鶏肉の胡麻漬焼 長芋の炒め物 フロコリーの柚子和え 御飯 味噌汁	豚肉の黒酢はちみつソース 冬瓜の薄くす煮 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	たら若狭焼 ひじきの炒め煮 かぶのさっぱり和え 御飯 豚汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー レーズンとアボカドのサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ	炙りつくねの味噌風味焼 炊き合わせ 御飯～ゆめびりか～ お吸い物 アゼロゼリー	鶏肉の柚子胡椒焼 筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 味噌汁	鯖の竜田焼 ふんわり真丈の含め煮 御飯 味噌汁 フルーツあんみつ	夕食
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	
									
	無病息災や長寿を願って	定番の和食	長葱の甘味を感じる一品	ジューシーな唐揚げを	もろみ味噌の食感も楽しい	ごま油を効かせました	イベントメニュー	脂の乗った鯖を昆布塩で	
和朝食	ジャーマンポテト アスパラのサラダ ふりかけ 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 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 レタスとレーズンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー かぶの和え物 梅干し 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 スナッペンどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	チーズ入り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	鯛つみれの完熟トマト煮込み レタスとレーズンのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース 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 かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スナッペンどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのクリームスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『重陽の節句』 栗入り秋のちらし寿司 野菜の揚げ浸し 小松菜の菊花和え 赤だし	煮し鶏の旨辛だれ フロコリーの炒め物 トマトとオクラの和え物 炊き込み御飯 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 豚肉と焼葱の山かけきしめん しらす入り卵焼 胡瓜の浅漬け 青菜御飯	『無水調理の日』 アブラカレのレモンバターソース 法蓮草とコーンのソテー イタリアンサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	豚肉のおろしボン酢だれ さつま芋含め煮 ちんげん菜のわさび和え 御飯～ゆめびりか～ 味噌汁	バター香る 国産きのこの和風スパゲティ ポテトのクリームグラタン カッテージチーズのサラダ ベジタブルスープ	敬老の日	鶏肉の旨酢だれ 長芋の白煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	昼食
おやつ	レア抹茶ケーキ	苺ムース	カステラ	全国お菓子巡りの旅	青りんごゼリー	ワッフル	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー	おやつ
夕食	ビーフハンバーグ濃厚デミグラスソース カリフラワーのフラン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス カレー風味のスープ	赤魚の粕漬 切干大根の煮物 しそ納豆 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 れんこんのたらこ炒め めこん和え 御飯 具だくさん味噌汁	『おうちで外食気分の日』 論吉のからあげ監修 鶏もも香味噌唐揚げ 香の物・御飯・味噌汁	鯉のもろみ味噌焼 ピーマンの甘辛炒め 白菜の胡麻和え 御飯～ゆめびりか～ お吸い物	鶏肉のねぎ塩焼 炊き合わせ 御飯 味噌汁 水ようかん	ポークソテーオニオンソース コーンのサラダ ライス ベジタブルスープ フルーツポンチ	鯖の昆布塩焼 豚肉とごぼうの炒め物 おくらと辛子和え 御飯 味噌汁	夕食

17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
一つ一つ手作りです	魚介の旨味が溶け込んだカレー	新鮮な鰹をフライでどうぞ	カフェ風ランチ	お昼はチャーハン	玉葱で血液サラサラ	和風に仕上げました	健康増進メニュー	和朝食
ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのささみ和我 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 隠元としらすのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもど根菜の煮物 かぶの和え物 梅干し 御飯～ゆめぴりか～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ レタスサラダ 梅干し 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
ツナと野菜のソテー ブロッコリーとささみのサラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 隠元としらすのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 かぶのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれの豆乳スープ煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ レタスサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
根菜たっぷりけんちんうどん 竹輪のゆかり揚げ 法蓮草の胡桃和え かつおだし御飯	シーフードカレー 福神漬 きのこマリネサラダ ビーンズスープ	豚肉のねぎ味噌焼 白菜の煮浸し スナッペンえんどうの柚子和え 御飯～ゆめぴりか～ お吸い物	ツナアボカドのサンドイッチ グリン野菜 オーロラソース オリーブとレタスのサラダ チャウダースープ	五日チャーハン 肉しゅうまい 春雨サラダ 白湯スープ	アブラカレイの焦がしバターソース バジルポテト レーズンと水菜のサラダ パン コンソメスープ	『秋分の日』 鯉の塩焼と銀杏真丈 茄子の含め煮 小松菜の胡麻和え きのこの炊き込み御飯・赤だし	お出汁香るおぼろそば 里芋の田楽 胡瓜のゆかり和え 小海老と三ツ葉の混ぜ御飯	昼食
クレープ (バナナ)	レアストロベリーケーキ	きなこまんじゅう	りんごムース	杏仁豆腐	旬のおやつ	さつま芋あんのあん玉	ロールケーキ	おやつ
ジューシービーマンの肉詰め 五目真丈の炊き合わせ 胡瓜のおかか和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼 南瓜の煮物 ちんげん菜の磯和え 御飯 味噌汁	『旬さかなの日』 大葉おろしだしで食べる 静岡県産鰹のフライ アスパラの炒め物 御飯～ゆめぴりか～・味噌汁・抹茶ゼリー 小豆かけ	牛肉と野菜のкок旨炒め 里芋の含め煮 冷奴 御飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼 ひじきの炒め煮 お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生焼 油麩の含め煮 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	和風ミートローフ(牛) 筍の昆布だし炒め 御飯 味噌汁	『ポリフェノールで健康維持』 チキンソテーブルーベリー・赤ワインソース アスパラのバターソテー バセリライス・ジンジャークリームスープ ココアプリン	夕食

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	
シンプルな照り焼きで	柚子の風味香る	御飯の進む味	さっぱりと梅の風味で	しゃぶしゃぶをごまだれで	カラッと仕上げました	
具だくさん卵焼 じゃがいもとタラコのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 法蓮草のお浸し たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー スナッペンえんどうのオーロラソース 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 花野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
具だくさん卵焼 じゃがいもとタラコのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	肉団子のポトフ風 ほうれん草のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー スナッペンえんどうのオーロラソース パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 花野菜サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
ロースとんかつ 切干大根の煮物 香の物 御飯 味噌汁	海老の卵とじ丼 れんごんの味噌炒め かぶの塩昆布和え お吸い物	豚肉と野菜のкок旨炒め 南瓜のいとこ煮 ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	ジャージャー麺 春巻 もやしとわかめのナムル にらのスープ	ほっけの塩焼 筑前煮 おくら旨だし和え さつま芋御飯～ゆめぴりか～ 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン 法蓮草のガーリックソテー 彩り野菜のピクルス パン・人参の無水ポタージュ	昼食
ピーチムース	ショートケーキ	黒糖まんじゅう	クレープ (バナナ)	フルーツ (梨)	バウムクーヘン	おやつ
たらの照り焼 ビーマンと竹輪の炒め 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の柚子焼 野菜の焼浸し 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	鯖のムニエル トマトソース かぶのソーサー バターライス モロヘイアのスープ フルーツポンチ	鶏肉の梅しそ焼 炊き合わせ 土佐納豆 御飯～ゆめぴりか～・味噌汁 味噌汁	豚肉の温しゃぶしゃぶ 濃厚ごまだれ きのこ白湯の炒め 御飯～ゆめぴりか～・味噌汁 オレンジゼリー	鯖のみりん醤油焼 根菜の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

7日昼食
9日昼食
11日昼食
12日おやつ
12日夕食
15日昼食

シェフ自慢のおすすめメニュー
重陽の筍旬
お楽しみ種の日
全国お菓子巡りの旅
うちで外食気分の日
敬老の日

19日夕食
22日おやつ
23日昼食
24日夕食

旬さかなの日
旬おやつ
秋分の日
健康増進メニュー

敬老の日 はじまりのお話

1947年、兵庫県野間谷村(現:多加町八千代区)でお年寄りへの感謝を込めて始められた敬老会は、野間谷村の大きな働きかけにより、国民の祝日となりました。敬老の日とは日本ではじまった、日本だけある祝日です。いつもお料理をお召し上がりいただき、ありがとうございます。皆さまがお元気に過ごされることを願い、お食事づくりを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

秋に旬を迎える
きのこや芋類は、
食物繊維が豊富。
夏に疲れた胃腸の
調子を整えてくれる
効果や余分な塩分を
排出し、むくみを
改善してくれる
効果があります。
秋のフルーツ、
りんごには疲労回復
効果やお腹の調子を
整えてくれる効果
があります。