

11月献立表

1日から16日まで

皆様にとって〇〇の秋とは？！

今月の
見どころ！
食どころ！

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。
今月は、「新そば」「おでん」などのお料理で秋らしさを感じていただけましたら幸いです。



東急ウェリナケア尾山台

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	黒酢で疲労回復効果	さっぱり柚子胡椒で	味噌の香ばしさを	人気のソース焼きそば	洋食ランチ	外食監修メニュー	御飯が進む味	健康増進メニュー
和朝食	つみれと野菜の煮物 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 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 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 レタスサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもとの野菜の含め煮 スナッパえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のささみサラダ 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 かぶの和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の含め煮 キャベツの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	鯛つみれの完熟トマト煮込み 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ レタスサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーの豆乳クリーム煮 スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のささみサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え かぶの和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ボトフ風 キャベツのサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	甘辛牛そぼろ丼 かぶのたらこあんかけ 水菜とちやしの和え物 味噌汁	『十三夜』 豚肉の柚子胡椒焼 五目真丈の含め煮 焼ききのこのおろし和え 御飯・味噌汁	たらの揚げ煮 アスパラと小海老の炒め わかめの酢の物 御飯～つや姫～ 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば 蟹しゅうまい しんげん菜の中華和え 豆腐のスープ	パジルチキン ポテトのクリームグラタン アボカドと胡桃のサラダ パン コンソメスープ	『おうちで外食気分の日』 銀座おでから季節のかき揚げ丼 大根のそぼろあんかけ 香の物 赤だし	アブラカレイのムニエル トマトソース 法蓮草のソテー バターライス カレー風味のスープ	柚子香るとうろろ昆布にゅうめん 竹輪のゆかり揚げ 水菜と玉葱の和え物 生姜御飯
おやつ	ワッフル	栗ぜんざい	ロールケーキ	杏仁豆腐	エクレア	黒糖まんじゅう	レアストロベリーケーキ	ぶどうゼリー
夕食	鶏肉の黒酢はちみつソース いかとごぼうの炒め物 白菜の磯和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 鮭のムニエル 魚がしバターソース 無水さつま芋のチーズ焼き コーンとレタスのサラダ パン・チャウダースープ	炙りつくねの味噌風味焼 小松菜の煮浸し 御飯～つや姫～ お吸い物 牛乳黒糖プリン	鰯の塩焼 南瓜の煮物 蒸し茄子のしそ和え 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉の香味にらだれ 筍の昆布だし炒め 煮し茄子のしそ和え 御飯 味噌汁 フルーツ	すずきの醤油焼 炊き合わせ 土佐納豆 生炊き 御飯 味噌汁	豚肉と野菜の塩だれ炒め ひじきと大豆の煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁	『健康増進/いい歯の日』 鶏肉の照り焼 2種のチーズソース ブロックコーのじゃこ炒め 切干大根の胡麻酢和え 御飯・厚揚げと小松菜の味噌汁
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
	イベントメニュー	もろみの食感も楽しい	脂の乗った鯖を	シンプルな塩焼きで	濃厚胡麻だれと絡めてどうぞ	お昼は新そばをご提供	玉葱で血液サラサラ	定番の和食
和朝食	ハムエッグ トマトの和え物 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	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の甘辛煮 白菜の和え物 たいみそ 御飯～つや姫～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ちんげん菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 じゃが芋とたらこのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ ブロックコーの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ トマトのサラダ パン ミルクスープ 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	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ちんげん菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 じゃが芋とたらこのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリームスープ スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ ブロックコーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	シェパード自慢のおまかせメニュー	鯖の竜田揚げ れんこんの甘辛炒め 枝豆腐 ポン酢かけ 御飯 味噌汁	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬 レーズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	ほっけの塩焼 金平ごぼう 胡瓜の梅かけ 青菜御飯～つや姫～ 味噌汁	五目チャーハン しゅうまい三点盛り 春雨サラダ 野菜の白濁スープ	『お楽しみ麺の日』 秋田県羽後町産新そば 春菊と小海老のかき揚げ 随元のビーナツ和え かつおだし御飯	赤魚のムニエル 葱バターソース 南瓜のロースト マスタード仕立て コーンのサラダ パン ミネストローネ	めばるの煮付け 里芋の和風マヨ焼き トマトと玉葱の和え物 御飯 味噌汁
おやつ	ミニバンケーキ	クレープ (バニラ)	いちごムース	フルーツ (シナノスイート)	マンゴープリン	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	カステラ
夕食	赤魚の若狭焼 ビーマンの山椒炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁	鶏肉のもろみ味噌焼 炊き合わせ 御飯 お吸い物 マスカットゼリー	鯖のみりん醤油焼 さつま芋の甘煮 小松菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ビーフハンバーグの赤ワインソース オリーブとレタスのサラダ ライス～つや姫～、じゃが芋の無水ポタージュ レモネードゼリー	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ 切干大根の煮物 根菜の炒め煮 御飯 味噌汁	豊洲直送お造り三種 (まぐろ、かんぱち、さわらたけ) 根菜の炒め煮 柿の白和え 御飯・赤だし	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 たつぷり昆布の煮物 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の塩焼 ビーマンの当座煮 白菜のさっぱり和え 御飯 味噌汁

17日から末日まで

1 1 月 献 立 表

東急ウエルナケア尾山台

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
									
和朝食	ソーセージと野菜のソテー キャベツの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の含め煮 レタスのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 大根と豆腐の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 梅干し 御飯～つや姫～ 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	厚揚げと野菜の炊き合わせ スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 小松菜の塩昆布和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー キャベツのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ウインナーのポトフ風 レタスのサラダ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 大根と豆腐のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれの豆乳クリームスープ スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	懐かしのスパゲティボリタン カリフラワーのフラン 彩り野菜のピクルス ベジタブルスープ	豚肉の味噌焼 なすのオランダ煮 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 お吸い物	ミックスサンドイッチ アスパラのバターソテー 生姜ドレッシングのサラダ チャウダースープ	鮭の塩焼 お出汁香る茶碗蒸し 小松菜のお浸し 炊き込み御飯～つや姫～ 味噌汁	たっぷり野菜の中華丼 ピーマン炒め たたき胡瓜 白湯スープ	豚肉と野菜の炊き合わせ ひじきの煮物 法蓮草の辛子和え 御飯 味噌汁	『シェフおすすめご当地メニュー』	海老の卵とじ丼 小海老とキャベツの炒め物 香の物 味噌汁	昼食
おやつ	ロールケーキ (マロン)	りんごムース	クリームブッセ	吹雪まんじゅう	ピーチゼリー	紅茶ケーキ	きなこまんじゅう	旬のおやつ	おやつ
夕食	和風ミートローフ 炊き合わせ 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	鯉の柚庵焼 長芋のピリ辛炒め 香の物 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻漬焼 豆腐真丈の煮物 香の物 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	豚肉の温しやぶしやぶ 旨辛だれ れんこんとしめじの炒め 御飯～つや姫～ 味噌汁・フルーツ	ジューシービーマンの肉詰め (牛) ごぼうの炒め煮 スナッパえんどうの和え物 御飯 味噌汁	アブラカライのムニエル 鶏シメネベゼソース 隠元のガーリックソテー きのこマリネのサラダ ライス ビーンズスープ	鶏肉の梅しそ焼 さつま芋の煮物 土佐納豆 御飯 味噌汁	豚肉の香味だれ 切干大根の煮物 お出汁香るとうろろ 麦御飯 味噌汁	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	
							
	人気の天ぷら	御飯と合う味付け	旨味たっぷりのカレー	山椒をきかせました	カラッと仕上げました	ほっこりおでん	
和朝食	ベーコンエッグ アスパラのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と根菜の煮物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯～つや姫～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 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 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
	ベーコンエッグ アスパラのオーロラソース パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	肉団子のハーブ煮込み マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ コールスロー 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 ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	
洋朝食	さわらのムニエル パター醤油ソース フロコリーのチーズ焼き グリーンサラダ パン 鮎色玉葱のオニオンスープ	赤魚の粕漬 焼野菜添え 南瓜のいとこ煮 ちんげん菜のわさび和え 御飯～つや姫～ 豚汁	欧風ビーフカレー 福神漬 フレンチサラダ コンソメ野菜スープ	きのこあんかけそば 茄子の田楽 ささみと三つ葉のおろし和え ゆかり御飯	『無水調理の日』 フライドチキン いかとスナッパえんどうのソテー トレビスとレタスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ	チンジャオロース 海老しゅうまい 三色ナムル 御飯 にらのスープ	洋朝食
昼食	クレープ (いちご)	オレンジゼリー	ドーナツ	全国お菓子巡りの旅	チョコバウンドケーキ	ホットケーキ	昼食
おやつ	天ぷら盛り合わせ・天つゆ 筑前煮 茄子の胡麻だれかけ 御飯 お吸い物	鶏肉の胡麻味噌焼 ビーマンと竹輪の炒め物 白菜のなめ茸和え 御飯～つや姫～ お吸い物	たらの柚子麩焼 ビーマンの炊き寄せ 御飯 味噌汁 ようかん	豚肉の山椒焼 がんもの炊き合わせ 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 五目大豆煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 具だくさん味噌汁	じっくり煮込んだおでん れんごんの塩炒め 隠元の磯和え 茶飯 味噌汁	おやつ
夕食							夕食

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步。「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

2日昼食 十三夜
6日昼食 おうちで外食気分の日
8日夕食 健康増進メニュー
9日昼食 シェフ自慢のおまかせメニュー

14日昼食 お楽しみ種の日
23日昼食 シェフおすすめご当地メニュー
24日おやつ 旬のおやつ
28日おやつ 全国お菓子巡りの旅

立春

立春とは、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。

- 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。

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步。
「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。