

12月献立表

1日から16日まで

冬の訪れ...

季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりのあたたかさがひときわ嬉しく感じられる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。
今月は、お鍋やクリスマスメニューを是非お楽しみください。



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)	
夕食はジューシーな豚肉		胡麻だれとからめてどうぞ		御飯が進む味		1つ1つ手作りです		洋食ランチ		シンプルな塩焼きで		イベントメニュー		優しい味わい	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ソーセージと野菜の炒め物 アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトとささみのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 白菜の和え物 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 スナップえんどうのオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーと豆腐のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ソーセージと野菜のソテー アスパラのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのポトフ風 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー トマトとささみのサラダ 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	ウインナーの豆乳クリーム煮 スナップえんどうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	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	ウインナーと野菜のソテー カリフラワーと豆腐のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳							
	甘辛お揚げの京風きつねうどん しらす入り卵焼 小松菜の酢味噌かけ さつま芋御飯	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ きのこ法蓮草の炒め物 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉と野菜の塩だれ炒め 炊き合わせ 枝豆腐 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 大葉香る焼酎のちらし寿司 男爵芋の肉じゃが(無水) 胡瓜の柚子和え 味噌汁	チキンソテー 赤ワインソース さつま芋のレモン煮 パン チャウダースープ ピーチゼリー	野菜たっぷりちゃんぽん麺 焼きようざ レタスと若布のナムル	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	ウインナーと野菜のソテー カリフラワーと豆腐のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳							
	ロールケーキ (ホイップ)	いちごムース	きなこまんじゅう	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	レアストロベリーケーキ	黒糖まんじゅう	マスカットゼリー	ワッフル							
	ボークソテーオニオンソース コーンとアボカドのサラダ バターライス ベジタブルスープ 青りんごゼリー	鯖の醤油焼 ひじきの炒め煮 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 赤魚のムニエル 葱バターソース オリーブとレタスのサラダ ライス～ななつぼし～ 南瓜のポタージュ無水仕立て・フルーツ	手付けビーフメンチカツ 茄子のピリ辛炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	あぶらかいひの若狭焼 ビーマンの香味炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁	鯉の塩焼と銀杏真丈 油麩の含め煮 ブロックリーのビーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉の甘辛焼 筍の昆布だし炒め 隠元のおかか和え 御飯 味噌汁	鶏肉の和風おろし 炊き合わせ 御飯 味噌汁 ようかん							
9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)		16日(火)	
夕食は焼き魚を		丁寧に作りました		かわり味噌の日		中華ランチ		健康増進メニュー		和食の定番		和風に仕上げました		食欲の進む味付けに	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 南瓜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 土佐納豆 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 レタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 レタスのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	肉団子の完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	
	こだわりボークカレー 福神漬 レーズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	葱と生姜のあったかにゆうめん 小海老のかき揚げ 法蓮草の磯和え お豆の炊き込み御飯	あぶらかいひのムニエル 魚がしバターソース アスパラのガーリックソテー オリーブとトレビスのサラダ パン カレー風味のスープ	五日チャーハン しゅうまい三点盛り 隠元の中華和え にらのスープ	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼 根菜の筑前煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁
	紅茶ケーキ	もみじまんじゅう	エクレア	マンゴープリン	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース	りんごムース
	ほっけのみりん漬焼 切干大根の煮物 白菜のしそ和え 御飯 具だくさん味噌汁	2種だれの炙りつくね焼 茄子の含め煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 鶏肉の山椒焼 れんこんのじゃこ炒め 奈良漬 御飯・奈良味噌の味噌汁	帆立クリームコロッケと白身魚のフライ ビーマンの当座煮 小松菜としめじの和え物 御飯 味噌汁	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ	『健康増進：ビタミン』 ボークソテーキャロットソース さつま芋と胡桃のサラダ 押し麦と野菜のピラフ 魚と卵の洋風スープ・洋風の健康味噌汁ジュレかけ

17日から末日まで

1 2 月 献 立 表

東急ウエルナケア尾山台

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
									
和朝食	がんもと芋の含め煮 アスパラのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯～ななつぼし～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 かぶのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元の和え物 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の煮物 スナッパえんどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 白菜のコールスロー 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	鯛つみれのクリームスープ煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 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 かぶのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ソーセージのハーブ煮込み カリフラワーのオーロラソース 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	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	鶏肉のクリームスープ煮 スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のコールスロー パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ほっけの塩焼き 金平ごぼろ 胡瓜の梅かけ 栗御飯 味噌汁	まぐろアボカド丼～ななつぼし～ 里芋のたらこあんかけ キャベツの土佐和え 味噌汁	『無水調理の日』 チキンの隠しエノハセソース 無水さつま芋のチーズ焼き フレンチサラダ パン・コーンポタージュ	煙節香るソース焼きそば 春巻 蒸し茄子の中華和え ワンタンスープ	クリスマスランチ	鶏肉の山椒味噌焼 ごぼろの甘辛炒め フロコリーの磯和え 御飯 お吸い物	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 レーズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	あぶらかれいのかぶら蒸し 油麩の含め煮 水菜と玉葱のおかか和え 御飯 味噌汁	昼食
デザート	レア抹茶ケーキ	塩まんじゅう	ビーチムース	杏仁豆腐	クレープ (チョコ)	クリームプッセ	オレンジゼリー	ドーナツ	デザート
夕食	チキン南蛮 タルタルソース 筍と切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 いちごムース	めばるの味噌漬焼 竹輪とフロコリーの炒め物 御飯～ななつぼし～ お吸い物 抹茶ゼリー	海老天と春菊のかき揚げ盛り 天つゆ さつま揚げと野菜の含め煮 香の物 御飯・味噌汁	鯉の胡麻漬焼 ピーマンの炒め物 なめ煮おろし 御飯 味噌汁	『お鍋の日』 つくねの地鶏鍋 もちろきゅう・煮豆・漬物 御飯 (雑炊) ゼリー入りフルーツポンチ	『冬至』 ほっけの塩焼 冬至南瓜 ちんげん菜の柚子和え 炊き込み御飯・味噌汁	鰯の漬焼 切干大根の煮物 小松菜の胡麻酢和え 御飯 味噌汁	『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 紅茶プリン	夕食

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
							
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 しそ納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ レタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の炊き合わせ 隠元の和え物 たいみそ 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～ななつぼし～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 大根の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 隠元の辛子和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ レタスのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウィンナーのポトフ風 隠元のサラダ 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	ウィンナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 大根のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	海老ドリア 法蓮草のソテー トレビスとリーフレタスのサラダ 銚子玉葱のオニオンスープ	根菜たっぷりけんちんうどん 竹輪の味噌揚げ ちんげん菜のお浸し ツナと三つ葉の混ぜ御飯	すきムニエル トマトソース 茄子のソテー イタリアンサラダ ライス チャウダースープ	たらの唐揚げ おろしポン酢 れんこんの塩炒め 胡瓜のさしみ和え 御飯～ななつぼし～ 味噌汁	クリルチキンきのこクリームソース フロコリーのガーリックソテー イタリアンサラダ パン ベジタブルスープ	鯉の塩焼 里芋のこつてり煮 アスパラの土佐和え 青菜御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 豆腐の青海苔揚げ かぶの生姜和え 御飯 味噌汁
デザート	クリスマスおやつ	りんごムース	バウムクーヘン	全国お菓子めぐりの旅	旬のおやつ	ミニパンケーキ	ワッフル
夕食	赤魚のねぎ塩だれ きのこ白滝の炒め トマトの和風和え 御飯 味噌汁	豚肉の温しやぶしやぶ 旨辛だれ さつま芋の煮物 香の物 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉のはちみつ照り焼 がんもの含め煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	チンジャオロース (牛) 蜜しゅうまい ザーサイ和え 御飯～ななつぼし～ 豆苗のスープ	めばるの柚子麩焼 ひじきの炒め煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー・シャリアアピソース レーズンとサニーレタスのサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て 豆乳プリン 黒蜜かけ	『お楽しみ麺の日』 年越しそば 海老と野菜の天ぷら 炊き込み御飯 フルーツ

今月の特別なお食事 Special Days

7日昼食 シェフ自慢のおすすめメニュー
11日夕食 かわり味噌の日「奈良味噌」
13日夕食 健康増進メニュー
21日昼食 クリスマスランチ
21日夕食 「お鍋の日」
22日夕食 冬至

25日おやつ 全国お菓子めぐりの旅
28日おやつ 旬のおやつ
29日おやつ 旬のおやつ
31日夕食 旬のおやつ

クリスマスおやつ 全国お菓子めぐりの旅
旬のおやつ 旬のおやつ
お楽しみ麺の日「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ひます。「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、三会は会って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。

- 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

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。

和朝食

洋朝食

昼食

デザート

夕食