

1月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

新しい1年のはじまりです

大晦日に除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。元旦には「長寿の願い」子孫繁栄などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。また、7日の「七草粥」など昔ながらの風習が続きます。本年も心を込めた御食事を提供させていただきますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



東急ウェリナケア尾山台

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	
元日にはおせち料理を		手ごねハンバーグを赤ワインソースで		衣の食感よく揚げました		中華の定番		味を染み込ませました		うまさ溶け込むカレー		疲れた胃を休める「七草粥」		ふんわりと仕上げました	
和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳	洋朝食	竹輪と野菜の含め煮 スナッペンどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	ツナと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	チーズ入りスクランブルエッグ 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	車麩と根菜の含め煮 レタスのサラダ たいみそ 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 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	七草粥 いわし梅煮と厚焼卵盛り合わせ 香の物 味噌汁 フルーツ 牛乳	洋朝食	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
	おせち料理		鯛つみれのコンソメ煮 スナッペンどうのソテー パン フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー トマトとアボカドのサラダ 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 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ウインナーのクリーム煮 レタスのサラダ パン フルーツ 牛乳		野菜とソーセージのソテー 南瓜サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳		あぶらかいひの胡麻漬焼 こぼろの炒め煮 長芋の塩昆布和え 御飯 味噌汁		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
昼食	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	夕食	ばらちらし寿司 揚げ真丈の煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁	夕食	鯖の西京焼 白菜と豚肉の重ね蒸し ぼんず 胡瓜とかにの和え物 御飯・お吸い物	夕食	梅さきにゆめん 茄子の田楽 春菊の白和え 鮭と大葉の混ぜ御飯 御飯 味噌汁	夕食	鶏肉の醤油麹焼 きのこ隠元の当座煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	夕食	シーフードカレー 福神漬 フレンチサラダ コンソメ野菜スープ	夕食	『無水調理の日』 ミートローフ(牛) トマトソース アスパラのバターソテー オリーブとトレビスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ	夕食	ふんわり卵の親子丼 野菜の焼き出し かぶのゆかり和え 味噌汁
	お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さわらたき・かんぱち) 長芋の白煮 小松菜の胡桃和え 御飯・赤だし		もみじまんじゅう		ロールケーキ		いちごムース		青りんごゼリー		ブッセ		レアストロベリーケーキ		エクレア
夕食	お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さわらたき・かんぱち) 長芋の白煮 小松菜の胡桃和え 御飯・赤だし	夕食	ビーフハンバーグ 赤ワイン香るソース ポテトのクリームグラタン グリーンサラダ ライス・カレー風味のスープ	夕食	天麩羅盛り合わせ・天つゆ 茶碗蒸し 香の物 御飯 味噌汁	夕食	回鍋肉 にらまんじゅう 御飯 白湯スープ 杏仁豆腐	夕食	じっくり煮込んだおでん れんこんの塩炒め ちんげん菜の柚子和え 茶飯 味噌汁	夕食	豚肉の山椒焼 五目大豆煮 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁	夕食	メバルの油淋ソース ししゅうまい 御飯 にらのスープ レモネードゼリー	夕食	
9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
定番の塩焼き		マスタードがアクセント		お楽しみ麺の日		夕食は洋食メニューを		彩りよく仕上げました		パスタランチ		こっくり味噌味噌で		ジューシーな豚肉を	
和朝食	ハムエッグ 胡瓜のささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	肉団子と根菜の煮物 しそ納豆 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 スナッペンどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	さつま揚げと根菜の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	ツナと野菜の炒め物 かぶのおかか和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	ベーコンエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	野菜とウインナーのソテー スナッペンどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	オープンオムレツ アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
	ハムエッグ 胡瓜のささみサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		ミートボールのポトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ野菜添え スナッペンどうの和え物 パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ソーセージのハーブ煮込み 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 かぶのサラダ パン グリーンポタージュ 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		野菜とウインナーのソテー スナッペンどうのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		オープンオムレツ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯖の塩焼 豆腐のたらこ煮 白菜のさっぱり和え ひじき御飯 味噌汁	夕食	ハニーマスタードチキン パジルポテト コーンとアボカドのサラダ パン クリームスープ	夕食	『お楽しみ麺の日』 ほうとう風うどん 柚子胡椒添え 厚揚げと茄子の炒め物 若布の酢の物 かつおだし御飯	夕食	ほつつけのみりん漬焼 切干大根の煮物 隠元の胡麻味噌和え 御飯 お吸い物	夕食	豚肉の塩焼と銀杏真丈 金平ごぼう なめ豆和え 炊き込み御飯 味噌汁	夕食	『無水調理の日』 いかと小松菜のトマトパスタ グリル野菜のバター醤油 イタリアンサラダ じゃが芋の無水ポタージュ	夕食	豚肉の味噌焼 里芋の白煮 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 お吸い物	夕食	アブラカレイの糖ジェノベーゼソース さつま芋のレモン煮 パン チャウダースープ
	ピーチムース		クレープ(パニラ)		黒糖まんじゅう		紅茶ケーキ		抹茶ゼリー 小豆かけ		ワッフル		塩まんじゅう		レア抹茶ケーキ
夕食	豚肉と野菜のコン旨炒め さつま芋の煮物 フロコリーの生姜和え 御飯 味噌汁	夕食	赤魚の大和蒸し 筍の昆布だし炒め 小松菜のお浸し 御飯 具だくさん豚汁	夕食	ミックスフライ 五目真丈の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	夕食	チキンステーキデミグラスソース 法蓮草のソテー シーザーサラダ バターライス チャウダースープ	夕食	彩り野菜の八宝菜 焼きようざ 御飯 豆腐の中華スープ フルーツ	夕食	鶏肉の和風おろし 炊き合わせ 胡瓜の漬漬け 御飯 味噌汁	夕食	めばるの粕漬 ビーフン炒め 御飯 具だくさん味噌汁 牛乳黒糖プリン	夕食	豚肉の香味焼 ブロッコリーの塩炒め 白菜のツナ和え 御飯 味噌汁

17日から末日まで

1 月 献 立 表

東急ウエリナケア尾山台

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
									
和朝食	つみれと野菜の煮物 じゃが芋とタラコのサラダ 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 ちんげん菜のポン酢和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 隠元のオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナッフえんどうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 温野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	豆乳クリーム煮 じゃが芋とタラコのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 隠元のオーロラソース パン パンフキンポターージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのポトフ風 ポテトサラダ 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 ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリーム煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	お出汁香るおぼろそば 竹輪のゆかり揚げ トマトの和風和え 青菜御飯	『ご当地メニュー』	鶏肉の柚子胡椒焼 筍と切り昆布の煮物 なめ茸おろし 御飯 味噌汁	メバルのムニエル レモンバターソース アスパラのソテー レーズンとトレビスのサラダ パン コーンポターージュ	海鮮あんかけ焼きそば 春巻 ザーサイ和え 白湯スープ	豚肉の甘辛焼 ひじきの炒め煮 キャベツの塩だれ和え 御飯 味噌汁	赤魚の若狭焼 長手の揚げだし 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	ツナアボカドのサンドイッチ 茄子のソテー 胡桃とレタスのサラダ コーンポターージュ	昼食
おやつ	りんごムース	どらやき	人形焼き	ババロア	カステラ	ぶどうゼリー	フルーツ(りんご)	クレープ(チョコ)	おやつ
夕食	ジュースビーマンの肉詰め 茄子の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	たらねぎ塩だれ れんこんと豚肉の炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	鮭の南蛮漬 里芋のそぼろあんかけ 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	豚肉の香味にらだれ 油麩の含め煮 アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁	2種だれの炙りつくね焼 こぼろの炒め 胡瓜の日酢和え 御飯 味噌汁	濃厚ハヤシライス きのこのマリネサラダ 具だくさんスープ フルーツポンチ	『健康増進：体ほかほか』 生姜味噌で食べる鶏肉と根菜の煮し物 小松菜の煮浸し 人参のたらこ和え 御飯・お吸い物	すずきの塩焼 がんもの炊き合わせ ちんげん菜の柚子和え 御飯 味噌汁	夕食

25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)		栄養 メモ	
															
イベントメニュー		定番の和食を		本格麻婆豆腐		カラッと仕上げました		からだ温まるお鍋の日		さっぱりと黒酢で		古奈屋監修メニュー			
和朝食	スクランブルエッグ レタスのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の煮物 スパゲティサラダ 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 じゃが芋とタラコのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食							
	スクランブルエッグ レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ 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	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	スクランブルエッグ野菜添え かぶのサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 コールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		洋朝食						
昼食	『おでん』	国産きのこの和風バスタ カリフラワーのフラン コーンとサニーレタスのサラダ パンフキンポターージュ	鶏の塩麹焼 さつま芋の甘煮 フロッキーの磯和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン スナッフえんどうのバターソテー 彩り野菜のピクルス パン・トマトの無水ポターージュ	たつぷり玉葱と豚肉の生姜焼 揚げ真丈の含め煮 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	めばるの味噌漬焼 茄子のピリ辛炒め 隠元の胡桃和え 御飯 お吸い物	『おうちで外食気分の日』 古奈屋監修 カレーうどん 春菊のかき揚げ トマトのさっぱり和え 十八穀米	昼食							
	いちごムース	旬のおやつ	バウムクーヘン	オレンジゼリー	きなこ黒蜜のパンケーキ	ピーチムース	ロールケーキ(チョコ)		夕食						
夕食	軌立クリームコロッケとさきみロールカツ ビーマンの炒め物 なめ茸和え 御飯 味噌汁	あぶらかれいの煮付け れんこん金平 水菜と玉葱の和え物 御飯 豚汁	麻婆豆腐 春雨サラダ 御飯 ワンタンスープ マンゴープリン	鯉の竜田焼 五目真丈の炊き合わせ 菜の花の白和え 御飯 味噌汁	『お鍋の日』 ゆず塩鍋 小松菜のお浸し・漬物・煮豆 御飯(雑炊) アセロラゼリー	鶏肉の黒酢はちみつソース 切干大根の煮物 しそ納豆 御飯 味噌汁	豚肉の塩しゃぶしゃぶ 濃厚ごまだれ いかと里芋の煮物 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	夕食							

今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食	イベントメニュー「おせち」	23日夕食	健康増進メニュー
7日朝食	七草粥	25日昼食	おでん
11日昼食	お楽しみ種の日	26日おやつ	旬のおやつ
18日昼食	ご当地メニュー	29日夕食	お鍋の日
		31日昼食	おうちで外食気分の日

お正月

お正月は、各暦の年初のことで新年を祝う行事です。お正月に歳神様に捧げる供物としての料理が「おせち」です。「節目の日のための供物」という意味から「御節供」と呼ばれたのが語源でした。黒豆は「マメに働けるように」と邪気を払い無病息災を願う、数の子は「五穀豊穡と子孫繁栄」など、料理には意味をもたせたものが多くあります。1月1日のおせち料理をどうぞお楽しみください。

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