

9月献立表

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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)	
															
カラッと揚げました		おろしてさっぱりと		上品な味わい		梅で疲労回復		玉葱をたっぷりと		イベントメニュー		昔懐かしいナポリタン		夕食は焼き魚	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 レタスサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の煮物 コールスロー 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜ソテー 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 南瓜サラダ 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 カリフラワーと豆苗のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンのハーブ煮込み レタスサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ カリフラワーのサラダ 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スープ コールスロー パン 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	ソーセージと野菜ソテー 大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のコンソメ煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーと豆苗のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳							
	赤魚の唐揚げ アスパラのじゃこ炒め かぶの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	湯葉とかき玉にううめん 茄子の田楽 隠元の生姜和え 炊き込み御飯	ポークソテー 鶏「ジェレ」ソース きのこのバター醤油 シーザーサラダ パン クリームスープ	あぶらかいれのチリソース 国産にらのチヂミ 御飯 白湯スープ フルーツ	シーフードドリア グリーン野菜 マスタード仕立て オリーブとレタスのサラダ コンソメスープ	懐かしのスパゲティナポリタン アスパラのガーリックソテー レーズンとレタスのサラダ コーンポタージュ	豚肉と野菜の味噌炒め 切干大根の煮物 隠元のしらす和え 御飯 お吸い物								
	たいやき (カスタード)	ピーチゼリー	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう	ロールケーキ (パニラ)	クリームブッセ	和のパンケーキ (抹茶クリーム)	クレープ (パニラ)							
甘辛三色そぼろ丼 炊き合わせ 白菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉の和風おろし 筍の昆布だし炒め ちんげん菜の柚子浸し 御飯 味噌汁	鯛の若狭焼 さつま芋の煮物 おくらのかぼちゃ和え 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 ビーマンの当座煮 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 里芋の煮物 小松菜の浅漬け 御飯 味噌汁	たらの黒酢はちみつソース がんもの含め煮 小松菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻漬 厚揚げの炊き合わせ 御飯 味噌汁 ココアプリン	めばるの漬焼 長芋の塩炒め 磯納豆 御飯 具だくさん味噌汁								
9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)		15日(火)		16日(水)	
															
無病息災や長寿を願って		手作り赤ワインソースで		醤油麺でやわらかく		お楽しみ麺の日		柚子胡椒がアクセント		健康増進メニュー		御飯が進む味		旬さかなの日	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	ツナと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 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 トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッパえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 アスパラのオーロラソース 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小粒納豆 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 カリフラワーの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン パンブキンポタージュ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのポトフ風 アスパラのオーロラソース 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 カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳							
	『重陽の節句』 栗入り秋のちらし寿司 茄子の焼浸し 法蓮草の菊花和え 赤だし	ほっけの塩焼 ブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬け 御飯 豚汁	チンジャオロース 焼きようざ ザーサイ和え 御飯 豆苗のスープ	『お楽しみ麺の日』 更科そば焼肉と焼きのこのつけ汁 里芋の和風マヨ焼 小松菜のお浸し 大葉としらすの混ぜ御飯	ミックスサンドイッチ 茄子のソテー グリーンサラダ チャウダースープ	白身魚の利休焼き 長芋のそぼろあんかけ ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜の旨塩炒め 南瓜の甘煮 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	『旬さかなの日』 静岡県産鰯の山椒味噌焼 さつま芋の含め煮 かぼす香る胡瓜の和え物 御飯・お吸い物							
	ワッフル	りんごムース	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	エクレア	紅茶ケーキ	ロールケーキ (コーヒー)	塩まんじゅう							
和風ミートローフ (牛) 金平ごぼう 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	チキンソテー赤ワインソース さつま芋のレモン煮 アボカドとオリーブのサラダ バターライス コンソメ野菜スープ	鯉の醤油麹 じゃが芋とエリンギの炒め おくらのかぼちゃ 御飯 味噌汁	天麩羅盛り合わせ・天つゆ 五目真丈の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	豚肉の柚子胡椒焼 根菜の炒め煮 ビーフの中華たらこ炒め 御飯 味噌汁	『健康増進：亜鉛を摂ろう』 香ばしナッツの油淋鶏 ビーフの中華たらこ炒め 御飯・わかめスープ オーギョーチー風ゼリー	鯛のムニエル 魚がし「ター」ソース 隠元のソテー シーザーサラダ ライス ミネストローネ	鶏と茄子のみぞれ煮 れんごんの塩金平 御飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ								

17日から末日まで

9月献立表

東急ウエルナケア尾山台

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
									
和朝食	オープンオムレツ スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 レタスとアボカドのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 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	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	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと根菜の煮物 花野菜のサラダ 梅干し 御飯 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	和朝食
洋朝食	オープンオムレツ 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	ミートボールのクリームスープ レタスとアボカドのサラダ パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン トマトスープ 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	ソーセージと根菜のコンソメ煮 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食・おやつ	ひよこ豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 きのこのマリネサラダ ベジタブルスープ	野菜たっぷりちやんぽん麺 春巻き トマトと若布のナムル	『無水調理の日』 チキンソテー にマスタードソース ブロッコリーのチーズ焼き フレンチサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	ご当地メニュー	『敬老の日』 蛙の塩揚げ 湯葉と小松菜のお浸し 里芋の菊花揚げ 赤飯・赤出し	麻婆豆腐 ちんげん菜の中華炒め 春雨サラダ 御飯 ザーサイのスープ	『秋分の日』 鯉の塩焼 秋野菜の焼浸し 水菜と玉葱の和え物 栗御飯・味噌汁	蒸し鶏 旨辛だれ ピーマンと竹輪の炒め物 白菜の梅肉かけ 御飯 味噌汁	昼食・おやつ
夕食	ピーチムース 赤魚のみりん醤油焼 里芋の白煮 おくらと麴和え 御飯 味噌汁	バウムクーヘン (チョコ) 鯉の塩焼 油麴の炊き合わせ 水菜とささみの和え物 御飯 味噌汁 具だくさん味噌汁	クレープ (いちご) ジューシーで〜んの肉詰め かぶの薄くす煮 御飯 味噌汁 フルーツ	ぶどうゼリー あぶらかいひの梅煮 ごぼうとさつま揚げの炒め 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	カステラ 鶏肉のねぎ味噌焼 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 御飯 お吸い物	 坊主銀宝の竜田焼 筍の土佐煮 南瓜とひじきの胡麻和え 御飯 味噌汁	 和のパンケーキ (きなこ黒糖)	いちごムース 『無水調理の日』 ポークグリル シャリステーキ アスパラのバターソテー イタリアンサラダ ライス・人参の無水ポタージュ	夕食

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
							
和朝食	ツナと野菜の炒め物 大根とハムのサラダ たいみそ 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 キャベツのサラダ 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 小松菜としらすの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	きのこ入りオムレツ スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜のソテー かぶの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれの煮物 レタスのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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。
洋朝食	ツナと野菜の炒め物 大根とハムのサラダ 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 キャベツのサラダ 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スープ煮 小松菜としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳	きのこ入りオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれポトフ風 レタスのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食・おやつ	『十五夜』 月見うどん 里芋の胡麻だれ 法蓮草の柚子和え 秋の炊き込み御飯	甘辛豚丼 さつま芋の含め煮 おくらとさっぱり和え 味噌汁	ミックスサンドイッチ カリフラワーのフラン 彩り野菜のピクルス コンソメ野菜スープ	鯖の味噌煮〜3種の味噌仕立て〜 れんこんのピリ辛炒め 胡瓜の漬付け 御飯 お吸い物	濃厚ハヤシライス ブロッコリーのソテー チーズとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	豚肉の和風玉葱ソース 花しんじょの炊き合わせ キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁	昼食・おやつ
夕食	全国お菓子巡りの旅 ビーフハンバーグ デミグラスソース オリーブとレタスのサラダ ライス 鈴色玉葱のオニオンスープ ココアプリン	ロールケーキ (チョコ) ほっけの塩焼 福元の山椒炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	オレンジゼリー めばるの香味にらだれ 炊き合わせ しそ納豆 御飯 味噌汁	黒糖ケーキ 炙りつくねのおろしポン酢 南瓜の煮物 御飯 味噌汁 フルーツ	杏仁豆腐 ミミガキの照り焼 茄子の含め煮 いんげん胡麻マヨ和え 御飯 味噌汁	クレープ (チョコ) 『おうちで外食気分の日』 横浜大飯店からの中華南蛮漬け しゅうまい3点盛り 御飯・生薑香る白湯スープ 青りんごゼリー	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

6日昼食	シェフおすすめメニュー	21日昼食	敬老の日
9日昼食	重陽の筍旬	23日昼食	秋分の日
12日昼食	お楽しみ旬の日	25日昼食	十五夜
14日昼食	健康増進メニュー	25日おやつ	全国お菓子巡りの旅
16日夕食	旬さかなの日	30日夕食	おうちで外食気分の日
20日昼食	ご当地メニュー		

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。
敬老の日は日本ではじまった、日本だけにある祝日です。
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。

- 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。

