

10月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

皆様にとって〇〇の秋とは？！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみいただきたく、お芋やきのこ、柿などの旬食材をご用意しました。



東急ウェリチケア尾山台

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
	梅としそでさっぱりと	にんにく醤油で食欲UP	酒粕の豊かな風味	イベントメニュー	じっくり煮込みました	ジューシーなミートローフ	味噌漬けてコクをプラス	ご当地料理を	
和朝食	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ソテー ｽﾀｯﾌﾟえんどうの和え物 ふりかけ 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	がんもとの野菜の含め煮 ちんげん菜のしらす和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 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炒め物 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー ｽﾀｯﾌﾟえんどうのサラダ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	チキンの豆乳クリーム煮 ちんげん菜としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ コールスロー パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ パン コンソメスープ 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	ミートボールのクリームスープ カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	いかと小松菜の柚子胡椒ﾊｽﾀ ｱｽﾊﾞﾗのﾊﾝﾌﾟ粉焼 ﾚｰｽﾞﾝとﾚﾀｽのサラダ ﾁｬｳﾀｰｽｰﾌﾟ	豚肉のにんにく醤油 ピーマンと厚揚げの味噌炒め 白菜のツナ和え 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 チキンソテーと鶏ｼﾞｪﾊﾞｰﾍﾞｰﾚｰｽ 大豆と野菜のトマト煮 ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾊﾝ・ｼﾞｬが芋の無水ポタージュ	シェフおすすめメニュー	鶏肉の治部煮 フロッコリーの山椒炒め 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	あんかけ海鮮焼きそば 春巻き たたき胡瓜 かき玉スープ	ボークソテー に"マスタード"仕立て さつま芋のレモン煮 ｽﾊﾞｹﾃﾂｻﾗﾀﾞ 洋風炊き込み御飯 ﾁｬｳﾀｰｽｰﾌﾟ	鯉の塩焼 茄子と豚肉の炒め物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	ロールケーキ (バナナ)	たい焼き (カスタード)	紅茶ケーキ	バウムクーヘン	塩まんじゅう	クリームブッセ	りんごムース	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	夕食
	鶏肉の梅しそ焼 金平ごぼう 大根の土佐和え 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 里芋の煮ころがし 豆苗としらすの和え物 御飯 具だくさん味噌汁	めばるの粕漬焼 筍の昆布だし炒め 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	豚肉と野菜の炊き合わせ 五目真丈の煮物 若苗の和え物 御飯 味噌汁	赤魚のムニエル クリームソース 大根ステーキ シーザーサラダ ライス コンソメ野菜スープ	和風ミートローフ (牛) 揚げ真丈の含め煮 御飯 味噌汁 アゼロラゼリー	あぶらがの味味噌漬 随元ときのこの炒め 土佐納豆 御飯 お吸い物	ご当地メニュー	
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
	お昼は和趣	中華の定番	フライの盛り合わせ	よく味が染みた肉豆腐	人気のカレーライス	醤油麴で香ばしく	一つ一つ手作りです	お楽しみ麺の日	
和朝食	チーズ入りスクランブルエッグ ｽﾅｯﾌﾟえんどうのサラダ 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の煮物 法蓮草のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	小海老入りオープンオムレツ ｱｽﾊﾞﾗのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 小粒納豆 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	和朝食
洋朝食	チーズ入りスクランブルエッグ ｽﾅｯﾌﾟえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと根菜のコンソメ煮 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	小海老入りオープンオムレツ ｱｽﾊﾞﾗのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー ﾚﾀｽのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	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	ウインナーの豆乳クリーム煮 南瓜サラダ 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	洋朝食
昼食	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の田楽 水菜とささみの和え物 炊き込み御飯	五目チャーハン チンゲン菜の炒め物 豆苗ともやしの中華和え 中華スープ	白身魚のﾄﾏﾄとﾄﾏﾄの盛り合わせ ピーマンの当座煮 なめ煮おろし 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 野菜の揚げ浸し 胡瓜の味噌和え さつま芋御飯 味噌汁	こだわりのボークカレー 福神漬 チーズサラダ 具だくさんコンソメスープ	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 焼ぎょうざ 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	ｱﾌﾞﾗﾓｲのﾓﾂﾄ 焦がしﾎﾞﾀｰｰｽ ｽﾅｯﾌﾟえんどうとｺｰﾝのﾌﾞﾚｯﾄﾞ 蜂蜜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞのサラダ ﾊﾝ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	『お楽しみ麺の日』 (通) 秋茄子の生煮みそうどん 竹輪の磯部揚げ ちんげん菜のお浸し 栗入り赤飯	昼食
夕食	クレープ (バナナ)	カステラ	エクレア	ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう	杏仁豆腐	ワッフル	ロールケーキ (コーヒー)	夕食
	豚肉の香味だれ ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	鶏の袖焼 油麴の炊き合わせ 御飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ	ﾊｼﾞﾙﾁｷﾝｿﾂｰ 南瓜のミルクバター煮 オリブとﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ ﾗｲｽ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ	じっくり煮込んだ牛肉豆腐 れんこん味噌炒め 御飯 お吸い物 フルーツ	めばるの胡麻漬焼 切干大根の煮物 フロッコリーの梅肉かけ 御飯 味噌汁	鯖の醤油麴 ごぼうのピリ辛炒め 小松菜の白和え 御飯 味噌汁	ジューシーピーマンの肉詰め かぶの薄くす煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	赤魚の漬焼 いかと里芋の煮物 キャベツの塩だれ和え 御飯 味噌汁	

17日から末日まで

10月献立表

東急ウェリナケア尾山台

17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
彩り豊かなちらし寿司		御飯が進む		豊洲直送の鮭を塩焼きで		お昼は中華		ポリウム満点		塩麴でまろやかな甘み		サクッと揚げた天ぷら		濃厚胡麻だれがよく合います	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 紫キャベツのコールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜とささみの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と根菜の煮物 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	オープンオムレツ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 かぶのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのハーブ煮込み 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 紫キャベツのコールスロー パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのボトフ風 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 マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
	五目ちらし寿司 肉じゃが(無水) 白菜の大葉和え 味噌汁 和のパンケーキ(抹茶クリーム) 『無水調理の日』 チキンソテーオニオンソース グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ ココアプリン	たららの煮付け 大根金平 隠元のおかかポン酢和え 御飯 味噌汁 クレープ(いちご)	明太子のクリームスパゲティ グリーン野菜 マスタードマヨネーズ レーズンとアボカドのサラダ コンソメ野菜スープ バウムクーヘン(チョコ)	鰯のみりん醤油漬 さつま芋の煮物 大根の和風和え 御飯 味噌汁 オレンジゼリー	ふんわり卵のカツ丼 れんこんの煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁 もみじまんじゅう	牛肉と野菜の味噌炒め 里芋の白煮 香の物 御飯 お吸い物 ビーチムース	メバルの油淋ソース(焼) 肉しゅうまい レタスと若布のナムル 御飯 豆腐のスープ 旬のおやつ	さっぱり梅とろろ昆布にゅうめん しらす入り卵焼 水菜ともやしの和え物 菜めし御飯 黒糖ケーキ							
『健康増進 腸活』 牛蒡入りつくね 味噌だれ さつま芋ときこの甘辛炒め 若布とアボカドの胡麻和え 御飯・味噌汁		豚肉の和風おろし ひじきと大豆の煮物 隠元のポン酢和え 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	豚肉の和風おろし ひじきと大豆の煮物 隠元のポン酢和え 御飯 味噌汁	赤魚のもろみ味噌焼 ピーマンの生薬炒め 長芋の塩昆布和え かやく御飯 お吸い物	鶏肉のはちみつ照り焼 揚げ出し豆腐 御飯 味噌汁 フルーツ	『ハロウィン』 ポークソテー デミグラスソース 彩り野菜のピクルス ライス・具沢山スープ パンパンプリン	和朝食 洋朝食 昼食 夕食								