

11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？！

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。



東奥ウエリチケア尾山台

1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		8日(日)	
															
パンに合うメニュー		カラッと揚げました		鯉節の香りが食欲をそそる		ミートローフを和風仕立てに		柚子胡椒香る		こまで香ばしく		麺でやわらかく		お楽しみ麺の日	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ スナッペンとうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜ソテー 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもとの野菜の煮物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 胡瓜のささみ和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 小松菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのボトフ風 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ スナッペンとうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜ソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンの完熟トマトスープ マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 胡瓜とささみのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳							
	ハッシュドビーフ フロッコリーのソテー エビとﾌｵﾞのサラダ パン コンソメスープ	鶏の唐揚げ 車麩の含め煮 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	鯉節香るソース焼きそば 蜜しゅうまい 豆腐の中華和え 冬瓜となるとのスープ	ミックスサンドイッチ アスパラのチーズ焼き フレンチサラダ チャウダースープ	鶏肉の柚子胡椒焼 金平ごぼう 長芋の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	赤魚のムニエル焦がしバター さつま芋のレモン煮 コーンサラダ 押し麦入りピラフ ベジタブルスープ	甘辛牛そぼろ丼 焼きかぶの生巻鍋 トマトの和風和え 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 秋田県羽後町産新そば 茄子の田楽 豆腐とツナの和え物 ゆかり御飯							
	バウムクーヘン めばるの柚庵焼 法蓮草ともやしの炒め物 大根の磯和え 御飯 味噌汁	たい焼き（カスタード） 鯉の塩焼 筍の昆布だし炒め ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	杏仁豆腐 鯉の若狭焼 里芋のたらこあんかけ フロッコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ（コーヒー） 和風ミートローフ ビーマンの当座煮 香の物 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 豊洲直送お造り三種 （まぐろ、かんぱち、さわらび） 揚げ真丈の炊き合わせ ほうれん草の白和え 御飯・赤だし	レアストロベリーケーキ 豚肉の胡麻漬焼 隠元の塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	ぶどうゼリー あぶらがれいの鯉焼 小海老のかき揚げ・天つゆ 白菜の梅肉かけ 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 『無水調理の日』 チキンソテー・パルサミソース レーズンとレタスのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ ココアプリン							
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)		15日(日)		16日(月)	
															
御飯がすすむ		人気のカレーライス		サクサクな天ぷらを		じっくり煮込みました		お昼は中華		秋を感じるグラタン		イベントメニュー		お肉の旨味を引き立てる	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	肉団子と野菜の含め煮 アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ 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 レタスサラダ 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	さつま揚げと根菜の煮物 小松菜とささみの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーのハーブ煮込み 小松菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	しらす入りオムレツ 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ミートボールのクリームスープ アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ 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	ウインナーのハーブ煮込み 小松菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	しらす入りオムレツ カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 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							
	鯖の塩焼 秋の茶碗蒸し ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	焼魚と鶏出汁のにゅうめん 五目卵焼 白菜のおかか和え 生妻御飯	焼魚と鶏出汁のにゅうめん 五目卵焼 白菜のおかか和え 生妻御飯	あぶらがれいの煮付け れんこんのピリ辛炒め 法蓮草の胡麻和え 御飯 味噌汁	五目チャーハン 国産にらのチヂミ 春雨サラダ 白湯スープ	鯉とさつま芋のクリームグラタン 隠元のガーリックソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン コンソメスープ	赤魚の塩焼 いかと茄子の炒め物 かぶの浅漬 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 チキンソテー・赤ワインソース 胡桃とレタスのサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ レモネードゼリー							
	ワッフル たっぷりキャベツの回鍋肉 春巻き たたき胡瓜 御飯 にらのスープ	めばるの味噌漬焼 長芋と竹輪の炒め フロッコリーの柚子和え 御飯 お吸い物	海老と春巻の天ぷら 天つゆ 茄子の煮物 トマトのしそ和え 御飯・味噌汁	ポークソテー・鶏・エビ・セ・ソース ひじきの炒め煮 香の物 御飯 味噌汁	たらのタルタルソース焼 ひじきの炒め煮 香の物 御飯 味噌汁	豚肉の葱塩だれ 炊き合わせ 豆腐の和風サラダ 御飯 味噌汁	赤魚の塩焼 いかと茄子の炒め物 かぶの浅漬 御飯 味噌汁								

17日から末日まで

1 1 月 献 立 表

東急ウェリナケア尾山台

17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)	
魚がし醤油でコク深い味わいをプラス		ふっくら焼き上げました		なだ万監修メニュー		一つ一つ手作りで		ほっとする味わい		シェフおすすめメニュー		健康増進メニュー		和食の定番	
和朝食	つみれと野菜の炊き合わせ 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	洋朝食	具だくさん卵焼 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	ウインナーと野菜のソテー コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	揚げ真丈の煮物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	海老と野菜の炒め物 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	洋朝食	チーズ入りスクランブルエッグ 大根のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	竹輪と野菜の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	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
	鯛つみれのボトフ風 アスパラのオーロラソース パン フルーツ 牛乳		具だくさん卵焼 胡瓜のサラダ 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 コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ソーセージのクリームスープ煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳		海老と野菜の炒め物 カリフラワーと豆苗のサラダ 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 大根のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		ウインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ 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
	魚がし醤油コクのチャーシュー麺 焼きようざ ザーサイ		『ミミジ』がしの漬焼 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁		『おうちで外食気分の日』 なだ万監修 なだ万出汁香る 柔らかく煮し鶏のふんわり玉子丼 琥珀煎餅 ごぼうとさつま揚げの炒め 香の物・味噌汁		ツナアボカドのサンドイッチ グリル野菜 バター醤油 イタリアンサラダ ミネストローネ		京風さつねうどん 豆腐のたらこ煮 長芋の塩昆布和え かつおだし御飯		シェフおすすめメニュー		『健康増進：風邪予防』 鮭と彩り野菜の甘酢だれ 南瓜の柚子煮 フロッキーのヨーグルト味噌 御飯・きのこのお吸い物		ひよこ豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 シーザーサラダ コンソメ野菜スープ
	バウムクーヘン (チョコ)		クリームブッセ		塩まんじゅう		りんごムース		ピーチゼリー		和のパンケーキ (抹茶クリーム)		ロールケーキ (チョコ)		黒糖ケーキ
夕食	ほっけの塩焼 根菜の炒め煮 小松菜の胡麻酢和え きのこの炊き込み御飯 味噌汁	夕食	ポークグリル バニースタートソース ブロッコリーのソテー スパゲティサラダ バターライス ビーンズスープ	夕食	鯉の柚子麩 さつま芋の含め煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	夕食	ジューシービーマンの肉詰め 油揚げの炊き合わせ ちんげん菜のしらす和え 御飯 味噌汁	夕食	牛肉と野菜の炊き合わせ 里芋の揚げ出し 御飯 味噌汁 ようかん	夕食	鶏肉の香味にらだれ 茄子の甘辛炒め 隠元のビーナツ和え 御飯 味噌汁	夕食	豚肉の和風おろし アスパラの山椒炒め 御飯 味噌汁 フルーツ	夕食	鯉の塩焼 ひじきの炒め煮 キャベツの旨だれ和え 御飯 味噌汁
	しゃぶしゃぶにごまだれと合う		山椒の風味広がる		ジューシーなメンチカツ		梅としそでさっぱりと		醤油麩でやさしい甘味を		旨味を閉じ込めました				
	ソーセージと野菜のソテー かぶの和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		葱入りオムレツ 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		がんもと根菜の煮物 白菜のサラダ 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 レタスサラダ 香の物 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳				
	ソーセージと野菜のソテー かぶの和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		葱入りオムレツ 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		鯛つみれの豆乳クリーム煮 白菜のサラダ パン 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		スクランブルエッグ レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールのボトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳				
夕食	豚肉の温しやぶしゃぶ 濃厚ごまだれ 筍の土佐煮 香の物 御飯・味噌汁	夕食	あぶらかれのレモンバターソース ベーコンと野菜のトマト煮 オリーブとレタスのサラダ パン チャウダースープ	夕食	メンチカツ 五目真丈の含め煮 御飯 味噌汁 ココアプリン	夕食	ケールのジェノベーゼパスタ さつま芋のミルク煮 アボカドとトマトのサラダ コンソメスープ	夕食	豚肉の甘味噌丼 ビーマンの生妻炒め お出汁香るとうろ お吸い物	夕食	フライドチキン 茄子のチーズ焼き グリーンサラダ パン きのこのポタージュ	夕食		夕食	
	クレープ (バニラ)		エクレア		旬のおやつ		いちごムース		青りんごゼリー		和のパンケーキ (きなこ黒糖)				
	たらちのチリソース仕立て ちんげん菜の中華炒め 御飯 白湯スープ マンゴープリン		鶏肉の山椒焼 れんごんの炒め煮 おくらのお浸し 御飯 味噌汁		めばるの粕漬 茄子の香味炒め 若布の酢の物 御飯 味噌汁		鶏肉の梅しそ焼 大根金平 法蓮草のなめ茸和え 御飯 味噌汁		赤魚の醤油麹焼 五目大豆煮 隠元の胡桃和え 御飯 味噌汁		じっくり煮込んだおでん れんごんの塩炒め ちんげん菜の柚子和え 茶飯 味噌汁				
	今月の特別なお食事 Special Days														

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歩。
「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。

立冬

立冬とは、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する習慣があるそうです。

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。

