

# 3月献立表

1日から16日まで

今月の  
見どころ！  
食どころ！

明かりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。旬の食材を使用した、彩りも華やかな春らしいお料理をご提供致します。  
3月3日『桃の節句』には、ひなちらし寿司をご用意しております。段々と暖かくなる3月、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。

東急ウエリナケア尾山台

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
和朝食	オープンオムレツ 法蓮草の磯和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの煮物 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ かぶのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズスクランブルエッグ 小松菜のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と根菜の含め煮 スナップえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	オープンオムレツ 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ かぶのサラダ パン グリーンポターージュ 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	チーズスクランブルエッグ 小松菜のサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのクリームスープ スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	柔らかなカツサンド アスパラのガーリックソテー フレンチサラダ チャウダースープ	鶏肉のねぎ味噌焼 里芋の白煮 フロクコリーのわさび和え 御飯 お吸い物	ひなちらし寿司 菜の花の白和え お吸い物 甘酒ふりん	鶏肉の治部煮 いかとごぼうの生妻炒め しそ菜の塩昆布和え 御飯～ささにしき～ 味噌汁	欧風ビーフカレー 福神漬 花野菜とツナのサラダ コンソメ野菜スープ	春キャベツのあっさりタンメン 蟹しゅうまい 法蓮草のザーサイ和え オーギョーチー風ゼリー	黄金かれの煮付け 節の昆布だし炒め 千切り長手の梅かけ 御飯 味噌汁	蒸し鶏 たつぷりおろしポン酢 ピーマンの甘辛炒め あさり御飯 味噌汁
夕食	ココアプリン ほっけの若狭焼 ぜんまいの炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	どらやき ジュシーピーマンの肉詰め れんごんのピリ辛炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	ひな祭りスペシャルスイーツ 豚肉の柚子胡椒焼 炊き合わせ 長手のしそ和え 御飯 味噌汁	カステラ 男爵手の手作りコロッケ 切干大根の煮物 トマトとアボカドの和え物 御飯～ささにしき～ 味噌汁	きなこまんじゅう いとよりの塩焼 厚揚げときのこの炒め トマトの辛子和え 御飯 具だくさん豚汁	クレープ (毎) 鶏肉の香味焼 生海苔のかき揚げ・天つゆ うどと胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	水ようかん 『無水調理の日』 ポークソテー・鶏ジェノバ・ゼソース イタリアンサラダ バターライス・人参の無水ポターージュ りんごのコンポート	ワッフル たらの味噌佃煮 大豆の炒り煮 なめ茸和え 御飯 お吸い物
和朝食	キッシュ風 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーサラダ 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 白菜のわさび和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ 香の物 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の甘辛煮 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ キャベツのおかか和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 ｽﾏｯﾌﾟ  えんどうの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	キッシュ風 コールスロー パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のスープ カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ	ポトフ風 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー トマトサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ キャベツのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈のトマトスープ ｽﾏｯﾌﾟ  えんどうのソテー パン フルーツ 牛乳
昼食	ソーセージときのこのグラタン さつま手と胡桃のサラダ パン コンソメスープ オレンジゼリー	『おうちで外食気分の日』 にんべん使用 赤の他人丼 野菜の焼き浸し 大根の浅漬 味噌汁	『脳活性化』 鯖のトマト煮込み 法蓮草のオリーブオイルソテー ナッツとアボカドのサラダ パセリライス・洋風卵スープ	豚肉の味噌漬焼 金平ごぼう お出汁香のたろろ 妻御飯～ささにしき～ お吸い物	『無水調理の日』 あさりと小松菜のボンゴレパスタ シーザーサラダ さつま手のポターージュ無水仕立て レモネードゼリー	五目チャーハン キャベツのナムル 具材たつぷり中華スープ 杏仁豆腐	サーモンのクリームシチュー グリル野菜 ハルサミソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン フルーツ	甘辛お揚げの京風きつねうどん 松風焼 ゆかりごはん 抹茶ゼリー 小豆かけ
夕食	塩まんじゅう 和風ミートローフ 焼かぶの生妻あんかけ アスパラの和え物 御飯 味噌汁	全国お菓子巡りの旅 海老と春野菜の天婦羅・抹茶塩 厚揚げの含め煮 新玉葱のおかか和え 御飯 味噌汁	牛乳ふりん プルーベリーソース 鶏肉の黒酢はちみつソース 厚揚げの炊き合わせ 小粒納豆 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 鱈の照り焼 豆腐のたらこ煮 ブロッコリーの柚子和え 御飯～ささにしき～ 味噌汁	ドームケーキ 手付け白フメンチカツ なすの土佐煮 香の物 御飯 味噌汁	ドーナツ 鶏肉の醤油焼 ひじきの炒め煮 大根のしそ和え 御飯 味噌汁	おろし白桃ゼリー 豚肉のねぎ塩だれ なすのオランダ煮 隠元としめじの白和え 御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ 鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 若布と胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁

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。

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	<b>イベントメニュー</b>	<b>結び掲載メニュー</b>	<b>ごまだれでどうぞ</b>	<b>さっくりと仕上げました</b>	<b>夕食は洋食</b>	<b>2つの味をお楽しみください</b>	<b>定番の塩焼き</b>	<b>おろしでさっぱりと</b>
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え かぶのサラダ 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 マカロニサラダ 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 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 カリフラワーのツナ和え ふりかけ 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 レズンとレタスのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ アスパラの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 隠元のささみサラダ 梅干し 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 かぶのサラダ 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 マカロニサラダ 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 グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 カリフラワーのツナサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入スクランブルエッグ 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー レズンとレタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 隠元のささみサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	<b>シェフ自慢の イベントメニュー</b>	鶏肉の梅しそ焼 蓮根と竹輪の塩炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	シーフードカレー 福神漬 生姜ドレッシングのサラダ マセドアンスープ 母ムース	牛肉と野菜の旨辛炒め 筍と切り昆布の煮物 トマトの和風サラダ 御飯～ささにしき～ お吸い物	鯿の塩麹焼 切干大根の煮物 しる菜の梅かけ 御飯 味噌汁	葱と生姜のあつたかにゅうめん 里芋の明太マヨ焼き 赤飯 フルーツ	ミックスサンドイッチ コーンとアボカドのサラダ チャウダースープ コーヒーゼリー	ねぎとろ丼 ごぼうの味噌炒め フロッコリーのおかか和え 具材たっぷりけんちん汁
夕食	エクレー すずきの塩焼 筑前煮 しる菜の生姜和え 御飯 味噌汁	ハウムクーヘン 『結び掲載メニュー』 黄金カレイの油淋ソース 白菜の重ね蒸し中華風クリーム仕立て 御飯・わかめスープ 野菜ジュースゼリー	クレープ (チョコ) 豚肉の湿しやぶしやぶ ごまだれ がんもの煮物 なめ茸和え 御飯 味噌汁	こしあんとさつま芋あん玉 ミックスフライ 茄子の炒め物 胡瓜の卒子和え 御飯～ささにしき～ 味噌汁	ロールケーキ 『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース ハムとオリーブのサラダ バターライス・じゃが芋の無水ポタージュ ハンナコッタ	ロールケーキ 炙りつくね焼 2種だれ 根菜の煮しめ ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	豆乳プリン 黒蜜かけ ハウンドケーキ (フルーツ)	ハウンドケーキ (フルーツ) ロールケーキ (チョコ)

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
	<b>ふんわり仕上げました</b>	<b>レモンでさっぱりと</b>	<b>春を感じるさくら色のうどん</b>	<b>定番の和食</b>	<b>カラッと揚げたチキン</b>	<b>静岡県の食材とともに</b>	<b>山椒を効かせました</b>
和朝食	ベーコンエッグ 小松菜のサラダ のり佃煮 御飯～ささにしき～ 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈の含め煮 胡瓜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 花野菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 法蓮草のお浸し 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 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 ちんげん菜の和え物 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 小松菜のサラダ 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	ソーセージのクリームスープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯿の柚庵焼 新じゃが芋の無水肉じゃが トマトの和え物 御飯～ささにしき～ 味噌汁	豚肉の胡麻漬焼 さつま芋のいとこ煮 大根のゆかり和え 御飯 具だくさん味噌汁	『お楽しみ麺の日』 さくらうどん 春菊と小えびのかき揚げ 隠元の胡桃和え 二色福寿司	赤魚の西京漬焼 ピーマンと厚揚げのピリ辛炒め しる菜のささみ和え 空豆御飯 お吸い物	『無水調理の日』 フライドチキン ミモザサラダ パン・トマトの無水ポタージュ フルーツポンチ	『かわり味噌の日』 静岡県産しらす丼 温泉卵添え 茄子の含め煮 静岡県産玉葱のおかかポン酢 伊豆味噌の味噌汁	鯉節香るソース焼きそば 海老しゅうまい 白湯スープ マンゴープリン
夕食	フルーツ (清見) 手作り肉団子と野菜の旨煮 蓮根のたらこ炒め スガッ えんどうのわさび和え 御飯～ささにしき～ 味噌汁	クリームブッセ アブラカレイのレモンバターソース きのこマリネサラダ パセリライス カレー風味のスープ 青りんごゼリー	さくらの日 ねりきり (桜の花) 鶏肉の菜種焼き 若竹煮 長芋の酢の物 御飯 味噌汁	ミルクティーゼリー たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 里芋といかの煮物 アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁	抹茶よかん 鯿の塩焼 大豆とひじきの炒め煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	抹茶よかん クレープ (パニラ) ビーフハンバーグ濃厚デミグラスソース グリーンサラダ ライス コンソメスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	ハウンドケーキ (レモネード) 鶏肉の山椒焼 大豆とひじきの炒め煮 フロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁

栄養メモ

春の食材が、本格的に旬を迎える季節となりました。古くから「春の皿には苦味を盛り」といわれますが、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活性化させる働きがあります。体調を整え、暖かくなる春を積極的に過ごす準備を整えましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

- 10日 昼食 おうちで外食気分の日
- 11日 昼食 健康増進メニュー
- 18日 夕食 結び掲載メニュー
- 27日 昼食 お楽しみ麺の日
- 27日 おやつ さくらの日
- 30日 昼食 かわり味噌の日

春分の日

昼と夜の長さがほぼ等しくなる日とされる『春分の日』。この日を境に昼の長さが段々と長くなり、暖かくなってまいります。宮中行事であった『春季皇霊祭』が、明治時代より祝日となり、春の訪れを祝う日・祖先に感謝する日として、広く一般に定着していきました。

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。

