

4月献立表

今月の
見どころ！
食どころ！



新年度のスタートです

肌寒い季節が過ぎ、春風が心地よい頃となりました。
桜前線が日本を駆け上り、生氣あふれる春の盛りとなる4月には
新こほうや新じゃがいも、新たまねぎなどの『新』とつく野菜が
盛りを迎えます。新たにスタートする季節を旬野菜とともに楽しんでください。

東急ウエルシア尾山台

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
	ご飯の進む味	豆の食感も楽しい	はちみつで優しい酸味に	蒸し鶏を濃厚な胡麻だれで	手作りサクサクコロッケ	具沢山な丼	カフェ風ランチ	梅しそでさっぱりと
和朝食	車麩と根菜の煮物 アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 かぶのサラダ 香の物 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 ブロッコリーのツナ和え 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 胡瓜のささみサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 土佐納豆 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 トマトの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と根菜の煮物 紫キャベツのコールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	根菜のハーブ煮込み アスパラサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー かぶのサラダ 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 ブロッコリーのツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 胡瓜のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈と根菜のクリーム煮 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳
風餐	ほっけの塩焼 ぜんまいの炒め煮 小松菜の白和え 炊き込み御飯 味噌汁	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬 アボカドとオリーブのサラダ ベジタブルスープ	豚肉の黒煎はちみつソース きのこ白滝の炒め物 長芋の塩昆布和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ピーマンのオイスター炒め 三色ナムル 青菜御飯 味噌汁	甘辛牛肉そば しらす入り卵焼 生姜玄米ごはん フルーツ	たっぷり野菜の中華丼 ザーサイ和え 白濁スープ カルビセリ	ホットドッグプレート イタリアンサラダ カレー風味のスープ おろし白桃ゼリー	鶏肉の梅しそ焼 五目大豆煮 小松菜の胡麻味噌和え 御飯 味噌汁
夕食	レモネードゼリー	どらやき	エクレア	桜餅風生和菓子	ロールケーキ (チョコ)	ワッフル	塩まんじゅう	カステラ
和朝食	豚肉のねぎ味噌焼 茄子の甘辛炒め 若布の酢の物 御飯 お吸い物	鶏肉の竜田焼 切干根の煮物 スナッペンどうの梅肉和え 御飯 味噌汁	すずきの塩焼 鶏肉と根菜の炊き合わせ ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 メ/1/1のムニエル バター醤油ソース フレンチサラダ ライス・人参の無水ポタージュ コーヒゼリー	男爵芋と南瓜の手作りコロッケ 里芋の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	鶏肉の香味焼 里芋の白煮 隠元の辛子和え 御飯 味噌汁	ノルウェー鱈の塩焼 南瓜と切り昆布の煮物 菜の花の和え物 具たくさん味噌汁	味が染み込んだぶり大根 茄子のピリ辛炒め 白菜の和え物 御飯 味噌汁
洋朝食	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
	翅で柔らかく	山椒を効かせました	香キャベツの甘みをお楽しみください	しっかり味が染み込んでいます	お昼はにゅうめん	サワークリームの酸味が合う	かわり味噌の日	蜂蜜でコクを
和朝食	スクランブルエッグ ブロッコリーのしらすサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 しる菜とレーズンのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 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	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	竹輪と根菜の甘辛煮 胡瓜のサラダ 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 キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッペンどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ ブロッコリーのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー しる菜とレーズンのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッペンどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 胡瓜のサラダ パン 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	豆乳クリーム煮 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッペンどうのサラダ パン パンキンポタージュ フルーツ 牛乳
風餐	豚肉の塩麹焼 きのこピーマンの炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	いかとアスパラのトマトスパゲッティ 空豆のガーリックソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ コンソメスープ	語の唐揚げ 苟の土佐煮 ちんげん菜のわさび和え 御飯 味噌汁	五目チャーハン ザーサイ和え ワンタンスープ 杏仁豆腐	『お楽しみ麺の日』 焼葱と鶏出汁のにゅうめん 里芋の田楽 赤飯 フルーツ	タラのムニエル サワークリームソース 空豆のソテー イタリアンサラダ パン コンソメ野菜スープ	『かわり味噌の日』 手付けカツのタレカツ丼 新潟県産舞茸と彩り野菜の煮し物 香の物 新潟味噌の味噌汁	根菜たっぷりけんちんうどん トマトとアボカドのわさび醤油 菜の花と鮭のそぼろ御飯 オレンジゼリー
夕食	クレープ (チョコ)	フルーツ (星の金貨)	きなこ饅頭	パウンドケーキ (レモネード)	ドームケーキ	黒糖まんじゅう	パウンドケーキ (フルーツ)	クリームブッセ
和朝食	海老天と新こほうのかき揚げ、天つゆ ひじきの炒め煮 法蓮草の柚子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼 茄子の含め煮 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 香キャベツのロールキャベツ 春日野菜のピクルス バターライス、さつま芋のポタージュ無水仕立て ゼリー入りフルーツポンチ	じっくり煮込んだ牛肉豆腐 れんこんの塩炒め トマトと新玉葱のボン酢和え 御飯 味噌汁	豚肉の和風おろし 野菜の焼漬し 隠元のなめ茸和え 御飯 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼 がんも煮物 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	アブラカレイのレモンバターソース 法蓮草とコーンのソテー シーザーサラダ パセリライス コンソメスープ	鶏肉の蜂蜜照り焼 若竹煮 胡瓜のゆかり和え 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(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	美味しさをぎゅっと詰め込みました	新鮮なまぐろを	ピリ辛麻婆豆腐を	こだわりのポークカレー	イベントメニュー	一つ一つ丁寧に作りました	ぱりりと焼き上げました	ジュースに焼き上げました
和朝食	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	根菜と五目真丈の煮物 磯納豆 香の物 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 花野菜サラダ 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 白菜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 コーンスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	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	ウインナーと野菜のスープ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のツナサラダ パン グリーンポターージュ 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	完熟トマト煮込み コーンスロー フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	めばるの粕漬 切干大根の煮物 蒸し茄子の生姜醤油 お豆の炊き込み御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース 国産きのこのマリネサラダ パン・人参の無水ポターージュ りんごのコンポート	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 御飯 味噌汁 豆腐のスープ マンゴープリン	こだわりポークカレー 福神漬 サニーレタスとトレビスのサラダ ペジタブルスープ 毎ムース	シェフ自慢の イベントメニュー	鴨南蛮そば 里芋の明太マヨ焼き 法蓮草のなめ茸和え ゆかりごはん	ほっけのみりん漬焼 豆腐の青海苔餡かけ ブロックリーとしらすの辛子和え 御飯 異だくさん味噌汁	海老カツサンドイッチ グリーンサラダ チャウダースープ 洋菓の蜂蜜檸檬ジュレかけ
夕食	ドーナツ ジュースピーマンの内詰め 金平ごぼう あさりとおさらバサバサ味噌かけ 御飯 お吸い物	たい焼き (カスタード) 豊洲直送まぐろのお造り3種 車麩の含め煮 小松菜の胡桃和え 御飯 赤だし	ロールケーキ 鶏肉とふきの旨煮 竹輪と長芋の山椒炒め 香キャベツのおかか和え 御飯 味噌汁	バウムクーヘン 鰯の塩焼と空豆真丈 ちんげん菜の煮浸し かぶのしそ和え 御飯 味噌汁	クレープ (バナナ) 鶏肉の醤油焼 真炒炒め しろ菜の柚子和え 御飯 味噌汁	全国お菓子巡り ビーフハンバーグステーキ 生薑ドレッシングのサラダ ライス ペジタブルスープ 牛乳ふりん フルーベリーソース	エクレア 豚肉の温しやぶ さっぱり梅だれ いかと大根の煮物 アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	レアチーズケーキ 鶏肉の柚子焼 かんもの煮物 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
	卵と絡めてどうぞ	おろしてさっぱりと	脂の乗った銀鮭を塩焼きで	ふっくら焼き上げました	春を感じるちらし寿司を	シェフ考案メニュー
和朝食	さつま揚げと野菜の煮物 スナップえんどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ 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	ベーコンエッグ 白菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 レタスとレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ キャベツのささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ソーセージのクリーム煮 スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 レタスとレーズンのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ キャベツのささみサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳
風食	ガーリック豚丼 温玉乗せ さつま芋の甘煮 ちんげん菜のささみ和え 味噌汁	春巻 たつぷりちゃんぽん麺 春巻 胡瓜のナムル ビーチムース	銀鮭の塩焼 ビーマンの当座煮 長芋のポン酢和え あさり御飯 赤だし	鶏肉の葱だれ焼 ひじきの炒め煮 かぶの浅漬 御飯 味噌汁	『昭和の日』 春のちらし寿司 あさりの茶碗蒸し 胡瓜の柚子和え 赤だし	『シェフ考案メニュー』 新しいが芋と法蓮草のラザニアオープン焼 アボカドとコーンのサラダ パン・ビーンズスープ フルーツ
夕食	黒糖まんじゅう 生姜香る鯖の味噌煮 れんごんのピリ辛炒め 新玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	ドームケーキ 炙りつくね焼 おろしポン酢 筍の昆布だし炒め しろ菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ (コーヒー) 『良質なたんぱく質でフレイル予防』 ポークピカタ トマトソース きのこのバター醤油ソテー 海草サラダ ライス・白いんげん豆のポターージュ	豆腐プリン 黒蜜かけ あぶらかいれの南蛮漬 茄子の味噌炒め 青しそ風味和え 御飯 味噌汁	抹茶ようかん 豚肉の生姜焼 里芋の揚げ煮 大根の塩昆布和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁

今月の特別なお食事 Special Days

- 13日 昼食 お楽しみ麺の日
- 15日 昼食 かわり味噌の日「新潟味噌」
- 21日 昼食 イベントメニュー

- 27日 夕食 健康増進メニュー
「良質なたんぱく質でフレイル予防」
- 29日 昼食 昭和の日
- 30日 昼食 シェフ考案メニュー

昭和の日

天皇の誕生日として祝日とされてきましたが、平成元年より生物学者であった昭和天皇が自然を愛したことに因み、名称を「みどりの日」に制定されました。2007年に法律の改定により「みどりの日」は5月4日に変更され、4月29日は新たに「昭和の日」となりました。

栄養メモ

春の旬野菜である新たまねぎや春キャベツ、たけのこは、早採りのものが多く、これから成長するための成分が凝縮されています。その為、栄養素を豊富に含み、他の時期のものよりもみずみずしくやわらかいのが特徴です。

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。

