

# 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。

東急ウエルシア旗の台

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	イベントメニュー	ぱりっとう焼き上げました	ひな祭り	衣サクサクの手作りコロッケ	定番の和食	旬のうどを	味を染み込ませました	柚子の風味香る
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 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 かつおえんどうのサラダ 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 焼きのり 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 かつおえんどうのサラダ 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	開設記念 イベントメニュー	鶏肉のねぎ味噌焼 里芋の白煮 フロッ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 甘酒ぶりん	鶏肉の治部煮 いちごぼろの生姜炒め しる菜の塩昆布和え 御飯 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	春キャベツのあつさりタンメン 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 箱の昆布だし炒め 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 ビーマンの甘辛炒め 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 ジュシーヒーマンの肉詰め 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	2色のロールケーキサンド 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 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
	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	和風に仕上げました	こだわりの出汁で	トマトでさっぱりと	鮮度の良いお魚を	ジュシーなお揚げを	麺で柔らかく	お昼は中華	季節の Pasta
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 焼きのり 御飯 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 かつおえんどうの炒め物 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 白菜のサラダ 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 白菜のサラダ 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 かつおえんどうのソテー 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 麦御飯 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 お出汁香るとろろ 麦御飯 お吸い物	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	サーモンのクリームシチュー グリル野菜 バルサミコソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン フルーツ	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	『無水調理の日』 あさり和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
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 海老と青野菜の天婦羅・抹茶塩 車麩の含め煮 新玉葱のおかか和え 御飯 味噌汁	牛乳ぶりん フルーベリーソース 鶏肉の黒酢はちみつソース 車麩の炊き合わせ 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 味噌汁	ドームケーキ 手付けヒョウメンチカツ 旬の土佐煮 香の物 御飯 味噌汁	ドーナツ 鶏肉の醤油麹焼 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 なすのオランダ煮 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。

Main menu table with columns for dates 17日(日) to 24日(日). Rows include meal types like 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食 and specific dishes like ス克蘭ブルエッグ野菜添え, ソーセージと野菜のソテー.

Main menu table with columns for dates 25日(月) to 31日(日). Rows include meal types like 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食 and specific dishes like ふんわり仕上げました, レモンでさっぱりと.

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。

