

2024

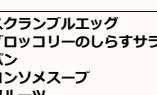
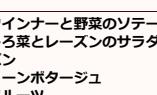
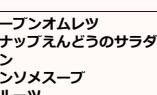
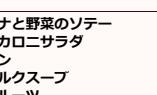
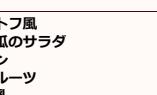
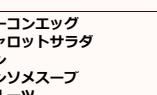
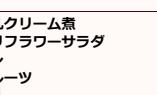
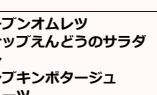
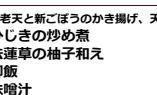
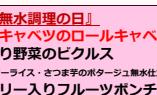
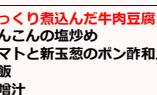
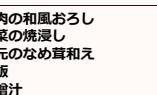
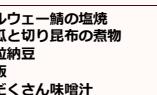
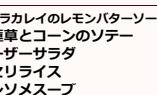
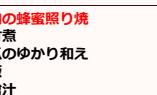
4月 献立表

1日から16日まで

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
新ごぼうや新じゃがいも、新たまねぎなどの『新』とく野菜が
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。

東急エリナケア旗の台

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 和朝食 車駄と根菜の煮物 アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 豆の食感も楽しい 洋朝食 法蓮草入りオムレツ ホテトサラダ パン フルーツ 牛乳	 はちみつで優しい酸味に 屋食 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	 蒸し鶏を濃厚な胡麻だれで おつり 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	 手作りサクサクコロッケ タ食 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	 具沢山な丼 和朝食 ハムエッグ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 サワークリームの風味が合う 洋朝食 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	 梅しそでさっぱりと 屋食 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
 麺で柔らかく 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 ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 山椒を効かせました 洋朝食 ウィンナーと野菜の炒め物 しろ菜とレーンズのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 春キャベツの甘みをお楽しみください 屋食 オーブンオムレツ スナップえんどうの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 しっかり味が染み込んでいます おつり ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 お昼はにゅうめん タ食 竹輪と根菜の甘辛煮 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 イベントメニュー 和朝食 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	 かわり味噌の日 洋朝食 つみれと野菜の煮物 カリフラワーサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	 蜂蜜でコクを 屋食 オーブンオムレツ スナップえんどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
 クレープ（チョコ） 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 パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	 フルーツ（星の金貨） 洋朝食 ウィンナーと野菜のソテー しろ菜とレーンズのサラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	 きのこ饅頭 屋食 オーブンオムレツ スナップえんどうのサラダ マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	 『お楽しみ麵の日』 おつり 五目チャーハン ザーサイ和え ワンタンスープ 杏仁豆腐 味噌汁	 イベントメニュー タ食 ホトフ風 胡瓜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	 黒糖まんじゅう 和朝食 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	 パウンドケーキ（フルーツ） 洋朝食 パウンドケーキ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 バセリライス コンソメスープ	 クリームブッセ 屋食 オーブンオムレツ スナップえんどうのサラダ パン パンフキンボタージュ フルーツ 牛乳
 海老と新ごぼうのかき揚げ、天つゆひじきの炒め煮 おつり 法蓮草の柚子和え 御飯 味噌汁	 鶏肉の山椒焼 おつり 茄子の含め煮 かぶの山椒和え 御飯 味噌汁	 『無水調理の日』 タ食 『春キャベツのロールキャベツ カリ野菜のピクルス バターライス、さつまいのボ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 おつり れんこんの塩炒め トマトと新玉葱のポン酢和え 御飯 味噌汁	 豚肉の和風おろし おつり 野菜の焼浸し 隠元のなめ茸和え 御飯 味噌汁	 ノルウェー鯈の塩焼 おつり 南瓜と切り昆布の煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	 アフラカレイのレモンバターソース おつり 法蓮草とコーンのソテー シーザーサラダ バセリライス コンソメスープ	 鶏肉の蜂蜜照り焼 おつり 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日から末日まで		4月献立表								東急ウェリナケア旗の台					
17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)	
和朝食	美味しい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	葱の風味で食欲が進む	一つ一つ丁寧に作りました	ぱりっと焼き上げました	ジューシーに焼き上げました	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食		
洋朝食	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 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 コールスロー 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	洋朝食	洋朝食	洋朝食	屋食		
屋食	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	ワ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 コールスロー パン 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	洋朝食	屋食	屋食	屋食	タ食		
おやつ	めばるの柏漬 切干大根の煮物 蒸し茄子の生姜醤油 豆の炊き込み御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ボーケンソース 赤ワインソース 国産きのこのマリネサラダ パン・人参の無水ポタージュ りんごのコンポート	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 御飯 豆苗のスープ マンゴーブラウニ	こだわりポークカレー 福神漬 サニーレタスとトリビスのサラダ ベジタブルスープ 苺ムース	ロールケーキ	バウムクーヘン	クレープ (パニラ)	全国お菓子巡り	エクレア	洋朝食	屋食	屋食	タ食		
夕食	ドーナツ ジューシーピーマンの肉詰め 金平ごぼう あさりとアスパラ詐味噌かけ 御飯 お吸い物	たい焼き (カスター) 豊洲直送まぐろのお造り 3種 車輪の合め煮 小松菜の胡桃和え 御飯 赤だし	鶏肉とふきの旨煮 竹輪と長芋の山椒炒め 春キャベツのおかか和え 御飯 味噌汁	鶏の塩焼と空豆真丈 ちんけん菜の煮浸し かぶのしそ和え 御飯 味噌汁	鶏肉の醤油麹焼 真砂炒め しろ菜の柚子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の醤油麹焼 真砂炒め しろ菜の柚子和え 御飯 味噌汁	ビーフハンバーグステーキ 生姜ドレッシングのサラダ ライス ベジタブルスープ 牛乳ぶりん ブルーベリーソース	豚肉の漬しゃぶ 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	洋朝食	屋食	屋食	タ食		
25日(木)	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	ご当地メニュー	春を感じるちらし寿司を	シェフ考案メニュー				和朝食	洋朝食	屋食	タ食		
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 焼きのり たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカラニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 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 レタスとレースンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ キヤベツのささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			和朝食	洋朝食	屋食	タ食			
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 マカラニサラダ 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 コンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 レタスとレースンのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ キヤベツのささみサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	『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』 新じゃが芋と油漬草のラザニア風オーブン焼 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							
屋食	ガーリック豚丼 溫玉乗せ さつま芋の甘煮 ちんけん菜のささみ和え 味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 春巻 胡瓜のナムル ピーチムース	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 味噌汁	ご当地メニュー	豆乳プリン 黒蜜かけ	抹茶ようかん	クレープ (苺)			和朝食	洋朝食	屋食	タ食		
おやつ	黒糖まんじゅう	ドームケーキ	炙りつくね焼 オロシポン酢	『良質なたんぱく質でフレイル予防』 ボーケビカタ トマトソース きのこのバター醤油ソース 海草サラダ ライス・白いんげん豆のポタージュ	あぶらかわいいの南蛮漬 茄子の味噌炒め しそ納豆 御飯 お吸い物	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								
夕食	生姜香る鶏の味噌煮 れんこんのビリ辛炒め 新玉葱の和風和え 御飯 お吸い物														
今月の特別なお食事 Special Days		昭和の日								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。					
13日昼食	お楽しみの日	27日夕食	健康増進メニュー	14日昼食	「良質なたんぱく質でフレイル予防」	28日昼食	「良質なたんぱく質でフレイル予防」	29日昼食	ご当地メニュー	30日昼食	昭和の日	28日夕食	30日夕食		
14日昼食	イベントメニュー			15日昼食	かわり味噌の日「新潟味噌」										

栄養メモ



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。

天皇の誕生日として祝日とされていましたが、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より、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。