

5月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

屋根より 高い こいのぼり

空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。昼食には「端午の節句御膳」をご用意させて頂きました。また、八十八夜には、「茶そば」をご提供させて頂きます。その他、筍、そら豆、ふきを使った旬のお料理をご提供致します。



東魚ウエリナケア旗の台

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	
	八十八夜は茶そばをご提供	さっぱり甘酢のたれで	1つ1つ手作ります	食欲の進む味	柔らかく仕上げました	甘辛だれが良く合う	カラッと仕上げました	人気のサンドイッチを	
和朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え しる菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 ツナと胡瓜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ トマトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の含め煮 法蓮草のお浸し 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマトスープ煮込み ツナと胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え キャベツのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈のコンソメ煮 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『お楽しみ題の日：八十八夜』 香り豊かな 茶蕎麦（冷） きすの二色揚げ 茄子のさっぱりおろし和え 赤飯	欧風ビーフカレー 福神漬 きのこのマリネサラダ コンソメ野菜スープ	鰯の塩焼と空豆真丈 厚揚げとアスパラの味噌炒め 白菜のわさび和え 炊き込み御飯 お吸い物	豚肉の香味焼 切干大根の煮物 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	赤魚の西京漬焼 茄子の旨煮 筍の炊き込みご飯 和え物 抹茶ムース	柚子香る京風おぼろうどん 里芋の田楽 落し入り炊き込み御飯 フルーツポンチ	煮し鶏 たつぷりおろしポン酢 ひしきの煮物 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	ミックスサンドイッチ アスパラとエリンギのバターソテー 生薑ドレッシングのサラダ クラムチャウダー	昼食
夕食	ワッフル チンジャオロース 長芋のザーサイ和え 御飯 にらのスープ 杏仁豆腐	塩まんじゅう 鶏肉の甘酢だれ 里芋といかの煮物 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	チョコバウムクーヘン 男爵芋の手作りコロッケ 車麩と根菜の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	どらやき 『無水調理の日』 アブラカレイの糖シエノベゼソース フレンチサラダ パセリライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て レモネードゼリー	ドームケーキ 鶏肉の山椒焼 南瓜の甘煮 スナッブえんどうの磯和え 御飯 味噌汁	バウンドケーキ（レモネード） 炙りつくねの照り焼 蓮根のたらこ炒め 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	バウムクーヘン 鯖の竜田揚げ 長芋の白煮 隠元の辛子和え 御飯 味噌汁	もみじまんじゅう 豚肉のねぎ塩だれ 炊き合わせ 新玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	夕食
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
	人参の味を生かしたソース	ソースの香りが食欲をそそります	ペリーのムース	母の日イベントメニュー	お昼は中華	人気のねぎとろ丼	麺でやわらかく仕上げました	手作りのキャベツ入りメンチカツ	
和朝食	ツナと野菜の炒め物 トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入りオムレツ ブロッコリーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 かぶのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ スナッブえんどうの二色和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 隠元のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 南瓜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ しる菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ツナと野菜のソテー トマトのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	空豆入りオムレツ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンスープ かぶのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ スナッブえんどうの二色サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 南瓜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ワインナーのハーブ煮込み 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	甘辛牛そぼろ丼 野菜の焼浸し しる菜のゆかり和え 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば しゅうまい三点盛り 白湯スープ マンゴープリン	銀鯉の塩焼 金平ごぼう 小松菜の白和え かやく御飯 味噌汁	『握り寿司御膳』	たつぷりキャベツの回鍋肉 春雨サラダ 春南豆腐 わかめスープ オーギョーチャー風ゼリー	ねぎとろ丼 温泉卵 蒸し茄子の香味和え 具だくさん豚汁	葱と生薑のあつたかにゅうめん 里芋の明太マヨ焼き 稲荷寿司 抹茶ゼリー 小豆かけ	こだわりポークカレー 福神漬 グリーンサラダ コンソメ野菜スープ いちごムース	昼食
夕食	ロールケーキ 『結び掲載メニュー』 黄金カレイのグリル キャロットソース ナッツとペビーリーフのサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ コーヒゼリー	黒糖まんじゅう 鶏肉と根菜の旨煮 ピーマンのピリ辛炒め しそ納豆 御飯 味噌汁	豚肉のもちろみ味噌焼 筍の土佐煮 白菜のなめ煮和え 御飯 お吸い物	ねりきり チキンソテー オニオンソース 彩り野菜のピクルス ライス ベジタブルスープ ぶどうムース	レモンドーナツ ぶりの甘辛煮 れんこんの塩炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	牛乳ふりん ブルーベリーソース チキンソテー 赤ワインソース いかとアスパラのガーリックソテー シーザーサラダ ライス ごぼうのポタージュ	全国お菓子巡りの旅 豚肉の塩焼焼 かぶとあさりの含め煮 香の物 御飯 味噌汁	カステラ シューシービーフメンチカツ ピーマンの当座煮 香の物 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

5 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
									
健康増進メニュー	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜とツナのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー・グリルソーセージ添え トマトのしらす和え 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈の含め煮 花野菜の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 スナッペンとうとハムのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 白菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜とツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー・グリルソーセージ添え トマトのしらすサラダ パン コーンポタージュ 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	海老真丈のコンソメ煮 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 大根サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 スナッペンとうとハムのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯖のみりん漬焼 切干大根の煮物 フロコリーの梅肉和え 空豆御飯 味噌汁	『無水調理の日』 アブラカレイのバジルトマトソース オリーブとレタスのサラダ パン・じゃが芋の無水ポタージュ フルーツ	鶏肉の和風おろし 長芋のたらこあんかけ スナッペンとうとの塩昆布和え 御飯 味噌汁	春キャベツのクリームスパゲティ 蜂蜜ドレッシングのサラダ 大豆入りミネストローネ おろし白桃ゼリー	『かわり味噌の日』 いくらと鮭のわっぱ飯風 こつゆ風煮物 なめ煮和え 会津味噌の味噌汁	麻婆豆腐 ワンタン 隠元の中華和え 御飯 たっぷり野菜の白湯スープ	豚肉とたっぷり玉葱の生煮焼 あさり和小松菜の煮浸し かぶの酢の物 御飯 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 たいめいげんのチーズインハンバーグ 春雨のペペロンチーノ バターライス・ベジタブルスープ 青りんごゼリー	昼食
夕食	水ようかん 『高血圧予防』 鶏肉のみょうが味噌焼 干椎茸と法蓮草の炒め おくらと新玉葱の旨だし和え 御飯・お吸い物	クリームブッセ ほっけの塩焼 がんもとうふきの煮物 小松菜のピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	クレープ（パニラ） ミックスフライ 五目大豆煮 お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	たい焼き（カスタード） 豚肉の温しやぶ 旨辛だれ 苟の昆布だし炒め お出汁の漬漬け 御飯 味噌汁	バナナコッタ 牛肉の野菜巻き 金平ごぼう 新玉葱と豆苗のポン酢和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ（チョコ） 鶏肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	豆乳プリン 黒蜜かけ 海老天とアスパラの天麩羅・天つゆ 筑前煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	バウムクーヘン ノルウェー鯖の塩焼 車麩と野菜の含め煮 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁	夕食

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
								
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 レタスサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 胡瓜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソース のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ しる菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ウインナーと野菜のソテー レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え ポテトサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 胡瓜のツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 カリフラワーのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ しる菜のサラダ パン コーンポタージュ 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 ミルクスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	甘辛お揚げのきつねそば 小海老入り卵焼 青菜おにぎり フルーツあんみつ	『東南アジア』	あさりの卵とし丼 炊き合わせ 小松菜の胡桃和え 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン イタリアンサラダ パン・人参の無水ポタージュ フルーツ	梅とささみの京風うどん 空豆のかき揚げ トマトとアボカドの和え物 炊き込み御飯	めだいの塩焼 さつま芋のいとこ煮 胡麻豆腐 御飯 具だくさん味噌汁	御飯 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 蟹しゅうまい 豆腐のスープ ピーチムース	
おやつ	エクレア	きなこ饅頭	チョコドーナツ	ドームケーキ（こしあん）	フルーツ（タイマンゴー）	クレープ（苺）	きなこと黒蜜のパンケーキ	
夕食	豚肉の柚子胡椒焼 ピーマンとさつま揚げのオイスター炒め 長芋のおかか和え 御飯 味噌汁	自家製たらもの西京漬焼 南瓜の含め煮 ちんげん菜の磯和え 御飯 お吸い物	豚肉の醤油焼 きのこ白滝の炒め物 アスパラの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	鮭の柚庵焼 若竹煮 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	和風ミートローフ（牛） 茄子の生煮炒め キャベツの漬漬け 御飯 味噌汁	ボークソテー チーズソース レタスとツナのサラダ パセリライス コンソメスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	『旬さかなの日』 金華かつおのお刺身 新じゃが芋の肉じゃが 法蓮草の白和え 御飯・赤だし	

今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食 お楽しみ麺の日「十八夜・茶そば」
9日昼食 結び掲載メニュー
11日おやつ 後藤シェフスイーツ
12日昼 母の日メニュー
15日おやつ 全国お菓子巡りの旅

17日夕食 健康増進メニュー「高血圧予防」
21日昼食 かわり味噌の日「金津味噌」
24日昼食 おうちで外食気分の日
26日昼食 世界のメニュー
31日夕食 旬さかなの日「金華かつおのお刺身」

母の日 Mother's Day

母を亡くした少女が母親に感謝の気持ちを贈る「母の日」を提案したことから、1914年にアメリカで始まり、日本では1931年から始まりました。当初は、昭和天皇の皇后の誕生日である3月6日だったそうです。その後、日本でも5月の第2日曜日が母の日となりました。母に感謝を。いつもありがとうございます。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。

栄養
メモ

大型連休のあとは疲労感から食欲不振になることがあります。疲労回復を助けてくれる硫化アリルは、玉葱に豊富に含まれています。熱に弱いので、生で食べるのがおすすめです。甘味が強く、生で食べることでできる新玉葱や旬の野菜を食べて、元気に乗り切りましょう。