

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。

東急ウェリナケア旗の台

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)		
										
	イベントメニュー	柚子胡椒をきかせました	桃の節句	梅でさっぱりと	柔らかに仕上げました	手作りのつくね	監修メニュー	じっくりと煮込みました		
和朝食	海老と野菜の炒め物 胡瓜とコーンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目貝丈と野菜の含め煮 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
洋朝食	海老と野菜のソテー 胡瓜とコーンのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリームスープ コールスロー パン 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	チーズ入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	ウインナーのポトフ風 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	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	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	洋朝食	
昼食	開設記念メニュー	いかと小松菜の柚子胡椒バスタ アスパラのパン粉焼 フレンチサラダ ベジタブルスープ	ひなちらし寿司 枝豆腐揚げの煮物 菜の花の白和え お吸い物	ツナアボカドのサンドイッチ 大豆と野菜のトマト煮 胡桃とオリーブのサラダ コンソメスープ	ほっけの塩焼 さつま芋の含め煮 枝豆腐 かやく御飯 味噌汁	あさりの卵とし井 野菜の揚げ浸し かぶの千枚漬風 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 四海樓監修長崎ちゃんぽん 焼きようざ レタスとわかめのナムル ザーサイ	欧風ビーフカレー 福神漬 きのこマリネサラダ コンソメ野菜スープ	昼食	
夕食	豚肉の香味焼 ぜんまいの炒め煮 豆苗と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	鶏肉の和風おろし 炊き合わせ 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	豚肉の胡麻漬焼 里芋の白煮 隠元の磯和え 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 ピーマンのオイスター炒め 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース グリーンサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ フルーツ	炙りつくねの味噌風味焼 油麩と根菜の煮物 スナッペンえんどうの生姜和え 御飯 お吸い物	鯖の昆布塩焼 長芋の明太マヨ焼き 新玉葱と水菜の和え物 御飯 味噌汁	赤魚の柚庵焼 ひじきの炒め煮 小松菜のピーナツ和え 御飯 豚汁	夕食	
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)		
										
	夕食は手作りコロッケ	ぱりっと仕上げました	夕食は洋食メニュー	御飯の進む味噌味	ごまだれと絡めてどうぞ	イベントメニュー	健康増進メニュー	からだ温まるシチューを		
和朝食	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッペンえんどうのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 キャベツのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
洋朝食	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッペンえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ 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 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	トマトスープ煮込み キャベツのサラダ パン 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	洋朝食	
昼食	鶏肉の香味焼 れんこんの味噌炒め トマトのしそ和え 御飯 お吸い物	鯉の塩焼 ピーマンの当座煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 具だくさん味噌汁	葱と生姜のあったかにゆめん ごま味噌田楽 ちんげん菜の柚子和え かつおだし御飯	たっぷり野菜の中華丼 ビーフン炒め たたき胡瓜 豆腐のスープ	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ しらすと隠元の炒め 御飯 けんちん汁	イベントメニュー	明太子のかき玉うどん さつま芋の大学芋仕立て 小松菜のお浸し ゆかり御飯	鯉と法蓮草のクリームシチュー グリン野菜のバター醤油 生姜ドレッシングのサラダ パン コーヒゼリー	昼食	
夕食	きなごまんじゅう 男爵芋の手作りコロッケ 大根といかの煮物 香の物 御飯 味噌汁	ビターチョコパウンドケーキ 豚肉の黒酢はちみつソース 金平ごぼう かぶの漬漬け 御飯 味噌汁	クレープ (パニラ) 『無水調理の日』 ビーフハンバーグステーキ チーズとレタスのサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て 豆乳プリン 黒蜜かけ	黒糖まんじゅう 鯉の味噌漬焼 筑前煮 ひじきの白和え 御飯 お吸い物	ぶどうゼリー 海老と春野菜の天婦羅 ゆかり塩 車麩の炊き合わせ トマトとツナの和え物 御飯 味噌汁		りんごムース 豚肉の塩麹焼 切干大根の煮物 お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	『食事のできるロコモ予防』 チキンの抹茶パン粉焼 小海老とブロッコリーのソテー 豆腐と若布のサラダ ライス・きのこのスープ	めばるの山椒焼 アスパラの炒め物 小粒納豆 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

3 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
									
	食感も楽しい味わい	脂の乗った鯖を	彩り豊かな中華	味を染み込ませました	定番の和食	食へ応えのあるサンドイッチ	イベントメニュー	新鮮な旬フルーツ	
和朝食	ツナと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッペンどうの生姜和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 チーズとブロッコリーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 かぶと豆腐の和え物 の佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 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 トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッペンどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリームスープ チーズとブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ カリフラワーサラダ 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 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み かぶと豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	豚肉のちんぽみ味噌焼 長芋の塩炒め 隠元の辛子和え 御飯 お吸い物	チキンカレー 福神漬 イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	柚子香るおぼろそば 里芋の胡桃味噌だれ アスパラのささみ和え ゆかり御飯	たらの煮付け れんこんのたらこ炒め 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	赤魚の粕漬 豆腐の青海苔揚げ 白菜のなめ茸和え 筍御飯 味噌汁	柔らかかつサンド 茄子のバルサミコンソテー コーンとレタスのサラダ チャウダースープ	ご当地メニュー	鮭の塩焼 いかと里芋の煮物 小松菜のお浸し 炊き込み御飯 味噌汁	昼食
夕食	チョコッッセ ミックスフライ 冬瓜の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	マスカットゼリー 鯖の塩焼と銀杏真丈 南瓜と切り昆布の煮物 胡瓜の麹和え 御飯 味噌汁	レモネードのパウンドケーキ チンジャオロース ごま油香る三色ナムル 御飯 にらのスープ マンゴープリン	『無水調理の日』 ミートローフ トマトソース 彩り野菜のピクルス バターライス・人参の無水ポタージュ フルーツポンチ	ビーチムース 鶏肉の栗種焼き キャベツの味噌炒め 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 お吸い物	全国お菓子巡りの旅 あぶらかれいの若狭焼 五目真丈の煮物 ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	ジューシービーマンの肉詰め ごぼうの山椒炒め 大根の漬漬け 御飯 味噌汁	チキンソテーシャリアビンソース カリフラワーのフラン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス カレー風味のスープ	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	
								
	御飯の進む中華	和風に仕上げました	お昼はちらし寿司	ジューシーなメンチカツを	見た目も鮮やかなうどん	カラッと仕上げました	じっくり煮込みました	
和朝食	法蓮草入りオムレツ じゃが芋とたらこのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の甘辛煮 ちんげん菜のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ 梅干し 御飯 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 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもどきと野菜の煮物 花野菜のオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャベツサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜とレタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	法蓮草入りオムレツ じゃが芋とたらこのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 ちんげん菜のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ パン コーンポタージュ 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	ポトフ風 花野菜のオーロラソース パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャベツサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜とレタスのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	麻婆豆腐 ワンタン 春雨サラダ 御飯 野菜の白湯スープ	『無水調理の日』 春キャベツのスパゲティ 無水さつま芋のチーズ焼き アスパラとレタスのサラダ コンソメスープ	『無水調理の日』 春の彩りちらし寿司 新じゃが芋の肉じゃが(無水) スナッペンどうのわさび和え 赤だし	ほっけのみりん漬焼 切干大根の煮物 隠元の胡麻味噌和え 空豆御飯 お吸い物	『お楽しみ麺の日』 梅うどん(温) しらす入り卵焼 白菜のおかか和え 小海老と菜の花の混ぜ御飯	フライドチキン 法蓮草とコーンのバターソテー オリーブとアボカドのサラダ パン ポタージュ	豚肉のねぎ塩だれ さつま芋の含め煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	昼食
夕食	マンゴープリン たらの醤油麹焼 油麩の含め煮 新玉葱の和え物 御飯 味噌汁	苺ムース 豚肉の和風ピカタ なすのオランダ煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	『さくらの日』桜まんじゅう 『かわり味噌の日』 かしわの関西風すき焼き エリンギとビーマンの炒め 御飯・奈良味噌の味噌汁 フルーツゼリー	ロールケーキ 手付けビーフメンチカツ 炊き合わせ 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 黒蜜かけ たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 根菜の煮しめ かぶの柚子和え 御飯 味噌汁	クリームブッセ 鯉の焼南蛮漬 若竹煮 御飯 味噌汁 ココアプリン	もみじまんじゅう あぶらかれいの甘辛煮 れんこんの味噌炒め 大根の酢の物 御飯 お吸い物	夕食

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
は苦味を盛れ」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
なる春を活動的に過
ごす準備を整えま
しょう。

今月の特別な食事 Special Days

1日昼食 開設記念メニュー
7日昼食 おうちで外食気分の日
14日昼食 イベントメニュー
15日夕食 健康増進メニュー

23日昼食 ご当地メニュー
27日おやつ さくらの日
27日夕食 かわり味噌の日
29日昼食 お楽しみ麺の日

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。

