

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
新こぼろや新じゃがいも、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。

東急ウェリナケア旗の台

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	
									
	おろしでさっぱりと	甘いお揚げと	豆の食感も楽しい	蒸し鶏を濃厚な胡麻だれで	旨味を閉じ込めました	サワークリームの風味が合う	御飯が進む味噌味	梅しそでさっぱりと	
和朝食	スクランブルエッグ フロコリーの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 かぶのしらす和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ マカロニ 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 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 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の甘辛煮 白菜のサラダ 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 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト レタスとチーズのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ フロコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれの豆乳クリーム煮 かぶのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ マカロニ 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 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 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマトスープ 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト レタスとチーズのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	海老カツのサンドイッチ アスパラのガーリックソテー レタスサラダ チャウダースープ	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 小松菜の柚子和え 大葉と鮭のそぼろ御飯	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬 カットチーズのサラダ ベジタブルスープ	五目チャーハン ワンタン 隠元の中華和え 野菜の白濁スープ	たらの唐揚げ きのこと白濁のたらこ炒め 法蓮草のわさび和え 御飯 味噌汁	アブラカレイのムニエル サワークリームソース 空豆のソテー イタリオンサラダ パン コンソメスープ	豚肉の味噌漬焼 ぜんまいの炒め煮 かぶの旨酢和え 御飯 お吸い物	関西風肉うどん 小海老入り卵焼き アスパラの胡麻和え かやく御飯	昼食
夕食	フルーツゼリー 鶏肉の和風おろし ひじきの炒め煮 御飯 味噌汁 フルーツ	紅茶ケーキ 豚肉の醤油鹽焼 車麩の含め煮 トマトの和風和え 御飯 味噌汁	クレープ (バニラ) 鯖の塩焼と銀杏真丈 筍の昆布だし炒め スナッブえんどうのおかか和え 御飯 味噌汁	杏仁豆腐 蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ビーマンの当座煮 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 和風ミートローフ (牛) 五目真丈の煮物 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	ビターチョコのパウンドケーキ 鶏肉の香味焼 さつま芋の含め煮 胡瓜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	ケーキ・フルーツ盛り合わせ あじの柚庵焼 炊き合わせ 小松菜のお浸し 空豆御飯 味噌汁	レア抹茶ケーキ 鶏肉の梅しそ焼 茄子のピリ辛炒め 香の物 御飯 味噌汁	夕食
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
									
	さくさくのどんかつ	彩りよく仕上げました	カフェ風ランチ	春キャベツの旨みをお楽しみください	味を染み込ませました	手作りのつくねを	コクのあるソースで	かわり味噌の日	
和朝食	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の含め煮 花野菜のオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りキッシュ 大根の和え物 香の物 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 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の煮物 胡瓜とささみのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ キャベツの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ハムエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ 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	法蓮草入りキッシュ 大根のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンのクリームスープ 胡瓜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ キャベツのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯖のマスタードクリームソース 隠元のバターソテー オリーブとレタスのサラダ パン コンソメ野菜スープ	鯖の若狭焼 鶏肉と野菜の煮物 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	いかとアスパラのトマトスパゲティ バジルポテト きのこマリネサラダ ベジタブルスープ	鶏肉の柚子鹽焼 長芋の明太マヨ焼き 枝豆腐 御飯 味噌汁	甘辛牛丼 ビーマンとツナの炒め なめ煮おろし 味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 春巻 レタスとわかめのナムル	ノルウェー鯖の塩焼 大豆とひじきの煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	鶏肉の治部煮 金平ごぼろ 胡瓜の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	昼食
夕食	りんごスムース ローズとんかつ 切干大根の煮物 ほうろく草の和え物 御飯 味噌汁	ロールケーキ (バニラ) チンジャオロース 国産にらのチヂミ ちんげん菜のザーサイ和え 御飯 豆苗のスープ	ハンナコッタ 豚肉の山椒焼 れんこんと厚揚げの塩炒め スナッブえんどうの和え物 御飯 味噌汁	フルーツ 『無水調理の日』 春キャベツのロールキャベツ アボカドのサラダ バターライス・人参の無水ポタージュ コービーゼリー	ミニパンケーキ 赤魚の粕漬 さつま芋の甘煮 納豆 御飯 具だくさん味噌汁	吹雪まんじゅう 2種だれの炙りつくね焼 五目真丈の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	ビーチムス ポークソテー 赤ワインソース フロコリーとベーコンのソテー オリーブとレタスのサラダ ライス カレー風味のスープ	エクレア 『かわり味噌の日』 ごま油香る穴子天丼 小松菜の煮浸し べつたら漬け 江戸甘味噌の味噌汁	夕食

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(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
									
	美味しさをぎゅっと詰め込みました	もろみ味噌で風味良く	こだわりのカレー	お昼は焼き魚を	ひと手間かけました	お昼は中華	御飯の進む味	さっぱり塩だれで	
和朝食	ソーセージと野菜のソテー 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもとの野菜の煮物 スナッパえんどうの炒め物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 法蓮草の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 大根の和え物 焼きのり 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズスクランブルエッグ ちんげん菜の土佐和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ アスパラのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 スナッパえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンスープ 大根のサラダ パン 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	チーズスクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ミックスサンドイッチ グリル野菜のバター醤油 イタリアンサラダ チャウダースープ	豚肉のもろみ味噌焼 ビーマンの甘辛炒め 大根の塩昆布和え 御飯 お吸い物	欧風ビーフカレー 福神漬 蜂蜜ドレッシングのサラダ ベジタブルスープ	鮎の塩焼 野菜の揚げ浸し 白菜の辛子和え 炊き込み御飯 味噌汁	『無水調理の日』 グリルチキン シャリアビンソース ブロッコリーのパン粉焼 コーンとレタスのサラダ ライス・南瓜のポタージュ無水仕立て	鯉節香るソース焼きそば しゅうまい3点盛り 煮し茄子の香味和え にらのスープ	豚肉のこってり味噌バター丼 油麩の含め煮 香の物 お吸い物	鯉の竜田焼 ビーマンときのこの炒め お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	昼食
おやつ	青りんごゼリー	チョコブッセ	レアストロベリーケーキ	和のパンケーキ（抹茶クリーム）	全国お菓子めぐりの旅	マンゴープリン	ロールケーキ（チョコ）	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	おやつ
夕食	あぶらかれいの菜種焼き 蜀の土佐煮 新玉葱と水菜の和風和え 御飯 豚汁	たら胡麻漬焼 さつま芋の煮物 白菜のボン酢和え 炊き込み御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼 真砂炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉の温しゃぶ さっぱり梅だれ 里芋の含め煮 隠元の柚子和え 御飯 味噌汁	赤魚の自家製一夜干し 炊き合わせ おくら納豆 御飯 味噌汁	ほっけの佃焼 竹輪と長芋の炒め 白菜のしそ和え 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉とふきの旨煮 スナッパえんどうの炒め物 御飯 味噌汁 フルーツ（パイン）	豚肉と野菜の塩だれ炒め さつま芋の甘煮 冷奴 御飯 味噌汁	夕食

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
							
	ひとつひとつ手作りです	たれを絡めてどうぞ	イベントメニュー	柚子胡椒がアクセント	新鮮なお刺身	定番の和食	
和朝食	ちくわと野菜の煮物 トマトの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー かぶと豆苗の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 温野菜のサラダ 香の物 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	豆乳クリーム煮 トマトのサラダ 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	ウインナーと野菜のソテー かぶと豆苗のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリーム煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 温野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯖の葱バターソース アスパラとコーンのソテー 彩り野菜のピクルス パン 鮎色玉葱のオニオンスープ	梅おろしにゅうめん 里芋の胡桃味噌だれ 小松菜のお浸し かつおだし御飯	イベントメニュー	豚肉の柚子胡椒焼 隠元の味噌炒め 長芋の浅漬け 御飯 お吸い物	鶏肉のねぎ塩焼 里芋といかの煮物 胡瓜とわかめの和え物 御飯 味噌汁	鯖の生蒸煮 れんこんの炒め きゃべツとしめじの和え物 御飯 味噌汁	昼食
おやつ	レモネードのパウンドケーキ	きなこまんじゅう		いちごムース	クレープ（バナナ）	黒糖まんじゅう	おやつ
夕食	牛挽肉の手作りコロッケ（2種） 切干大根の煮物 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	豚肉の香味にらだれ 若竹煮 水菜とツナの和え物 御飯 味噌汁	『健康増進』 チキンソテー ハニエーグルトソース 法蓮草とベーコンのキッシュ アボカドと海老のサラダ ライス・大豆入りミネストローネ	白身魚のフライとささみロールかつ ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	『昭和の日』 豊洲直送まぐろのお造り3種 がんもの含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 御飯・赤だし	『無水調理の日』 ボークソテー トマトソース フレンチサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て フルーツヨーグルト	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

7日おやつ	ケーキ・フルーツ盛り合わせ	27日昼食	イベントメニュー
16日夕食	かわり味噌の日	27日夕食	健康増進メニュー
21日おやつ	全国お菓子巡りの旅	29日夕食	昭和の日

昭和の日

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。

