

3月献立表



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。

東急ウエルシアケア旗の台

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	開設記念	お昼は焼き魚を	桃の節句	旨味を閉じ込めました	外食監修の味わいを	中華ランチ	2つの味わいでお楽しみください	ふわっと卵で
和朝食	ツナと野菜の炒め物 白菜とささみのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ちんげん菜の磯和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ たいみそ 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 マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の煮物 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ かぶの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈の煮物 スナッフえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ツナと野菜のソテー 白菜とささみのサラダ ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ ちんげん菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ ハン 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 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ かぶのサラダ ハン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトのサラダ ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 スナッフえんどうのサラダ ハン フルーツ 牛乳
風食	イベントメニュー	めばるの醤油焼 豆腐の揚げ出し 胡瓜のしそ和え 御飯 味噌汁	ひなちらし寿司 根菜の煮物 菜の花の白和え お吸い物	あぶらかい梅おろし 茄子の味噌炒め 法蓮草のお浸し 御飯 お吸い物	『おうちで外食気分の日』 銀座デリー監修バターチキンカレー アボカドとリーフレタスのサラダ コンソメスープ	鯉節香るソース焼きそば 海老しゅうまい 隠元の中華和え 白濁スープ	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー 胡桃・レタスのサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	親子丼 野菜の焼浸し 香の物 味噌汁
夕食	いちごムース 豚肉の黒炸はちみつソース ぜんまいの炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう チキンのマスタートクリームソース イタリアンサラダ バターライス コンソメ野菜スープ レモネードゼリー	桜のロールケーキ 豚肉の山椒焼 金平ごぼう キャベツの浅漬け 御飯 味噌汁	クレープ (チョコ) 牛肉と野菜の旨塩炒め 五目真丈の含め煮 御飯 味噌汁 グレープゼリー	たい焼き 赤魚の柚庵焼 筍の昆布だし炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	マンゴープリン 鮭の塩焼 ビーマンの当座煮 枝豆腐 御飯 具だくさん味噌汁	エクレア 2種だれの炙りつくね焼 里芋の白煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	ピーチゼリー 鱈の味噌漬焼 ひじきと大豆の煮物 小松菜のなめ茸和え 御飯 お吸い物
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
	ソースをからめてどうぞ	ぱりっと仕上げました	さっくりとしたメンチカツを	味噌だれと絡めてどうぞ	健康増進メニュー	お昼はラーメン	柚子胡椒を効かせました	ねぎがアクセント
和朝食	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ ふりかけ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 レーズとレタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 キャベツのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもどきと根菜の煮物 トマトのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ ハン トマトスープ 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 ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリームスープ 隠元のサラダ ハン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 レーズとレタスのサラダ ハン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ ハン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 トマトのサラダ ハン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー コールスロー ハン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	葱と生薑のあつたかにゅうめん 竹輪の磯部揚げ 千切り長芋の梅かけ お豆の炊き込み御飯	豚肉と野菜の甘辛炒め さつま芋の煮物 キャベツの和え物 御飯 味噌汁	メンチカツ 車麩の煮物 御飯 味噌汁 フルーツムース	蒸し鶏 濃厚味噌だれ なすのオランダ煮 オクラのおかか和え 御飯 お吸い物	ツナアボカドのサンドイッチ 法蓮草のソテー グリーンサラダ ベジタブルスープ	気がし醤油コーンと鶏チャーシュー麺 焼きようざ ごま油香る三色ナムル	鶏肉のもろみ味噌焼 かぶの薄くす煮 ちんげん菜の辛子和え 御飯 お吸い物	たらの麹唐揚げ れんこんと豚肉の炒め 小松菜の磯和え 御飯 味噌汁
夕食	クリームプッセ チキンソテーデミグラスソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス チャウダースープ プリン	レアストロベリーケーキ 鯉の塩焼 豆腐のたらこあんかけ ちんげん菜の柚子和え ゆかり御飯 味噌汁	ロールケーキ シーフードトリア グリーン野菜 きのこのマリネサラダ カレー風味のスープ	抹茶ゼリー 黒蜜かけ めばるの若狭焼 豚肉とピーマンの塩炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	チョコバウムクーヘン 『春バテ・自律神経の乱れ予防』 豚肉のおろし玉葱ソース 焼きかぶの生葉餡 フロココリーのチーズおかか和え 切干大根の炊き込み御飯・胡麻香るお味噌汁	杏仁豆腐 あぶらかい梅の煮付け 炊き合わせ しそ納豆	黒糖ケーキ 豚肉の柚子胡椒焼 ビーファン炒め 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁	もみじまんじゅう 鶏肉のねぎ塩だれ ビーファン炒め 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 マスカットゼリー

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(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	玉葱の甘味を引き出しました	味の染みこんだお揚げと	胡麻の風味香る	抹茶塩でどうぞ	夕食は洋食を	イベントメニュー	手作りの肉詰め	和食の定番
和朝食	スクランブルエッグ かぶと豆苗の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 胡瓜の和え物 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 マカロニサラダ 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甘辛煮 法蓮草としらすの和え物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 レタスサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ かぶと豆苗のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ煮 ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 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	ミートボールのハーブ煮込み 胡瓜のサラダ パン 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 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 ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 法蓮草としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	特色玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬 フレンチサラダ ビーンズスープ	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 水菜ともやしの和え物 青菜御飯	『無水調理の日』 赤魚のムニエルレモンバターソース アスパラのチーズ焼き レーズンとサニーレタスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ	たっぶりキャベツの回鍋肉 肉しゅうまい ザーサイ 御飯 わかめスープ	ねぎとろ丼 さつま芋の含め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ご当地メニュー：新潟県	海老と春キャベツのスバゲティ カリフラワーのフラン シーザーサラダ カレー風味のスープ	鯖の照り焼 ひじきの炒め煮 小松菜の柚子和え 御飯 味噌汁
夕食	青りんごゼリー 鯖の竜田焼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁	ワッフル 和風ハンバーグ ボン酢だれかけ 法蓮草の煮浸し 香の物 御飯 味噌汁	クレープ (パニオ) 鶏肉の胡麻酒焼 切干大根の煮物 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	『春分の日』 海老と春野菜の天婦羅 抹茶塩 ごぼうの炒め煮 ささみと三つ葉の白和え 御飯・味噌汁	和のパンケーキ (抹茶クリーム) ポークソテーきのこクリームソース プロッコリーのソテー アボカドとオリーブのサラダ ライス コンソメ野菜スープ	すずきの塩焼 野菜の揚げ浸し 蒸し茄子の薬味醤油 御飯 豚汁	全国お菓子めぐりの旅 ジュシーピーマンの肉詰め(牛) 五目大豆煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	いちごムース 豚肉の和風おろし 隠元の味噌炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 お吸い物
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	
	変わり味噌	玉葱で血液さらさら	お昼はちらし寿司	見た目も春らしいおうどん	中華ディナー	御飯の進む味	カラッと仕上げました	
和朝食	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ かぶの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の煮物 スバゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 プロッコリーのサラダ ふりかけ 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	
洋朝食	ツナと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 スバゲティサラダ パン 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	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ミートボールの豆乳クリーム煮 プロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	グリルチキン ハニーマスタードソース アスパラとコーンのソテー オリーブとサニーレタスのサラダ パン チャウダースープ	鯖の塩焼 ごぼうのピリ辛炒め 若布の酢の物 御飯 具だくさん味噌汁	『さくらの日』 春の彩りちらし寿司 新じゃが芋の肉じゃが (無水) ちんげん菜のお返し 赤だし	『お楽しみ種の日』 梅うどん (温) しらす入り卵焼 水菜と新玉葱の和え物 鯉とお吸い物	帆立クリームコロッケとささみロールカツ 南瓜の含め煮 香の物 御飯 お吸い物	鯖の菜種焼き きのこ白滝の炒め 胡瓜の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	フライドチキン 茄子のソテー オリーブとレタスのサラダ パン ミネストローネ	
夕食	『かわり味噌の日』 赤魚の粕漬 駿河湾産海老のかき揚げ 天つゆ 胡瓜のなめ煮和え 御飯・伊豆味噌の味噌汁	ロールケーキ たっぶり玉葱と豚肉の生姜焼 五目真丈の含め煮 プロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	桜まんじゅう ミートローフ カーリットマトソース レーズンとアボカドのサラダ ライス 白いんげん豆のポタージュ 紅茶プリン	あぶらかれのい香味にだれれんこんと竹輪の炒め物 小粒納豆 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	豚肉の甘辛焼 若竹煮 御飯 味噌汁 フルーツ	オレンジゼリー 鯖の柚子麹焼 切干大根の煮物 小松菜の梅おかつ和え 御飯 味噌汁	

栄養メロ

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。

今月の特別なお食事 Special Days

1日 昼食	開設記念イベントメニュー	22日 昼食	ご当地メニュー：新潟県
5日 昼食	おうちで外食気分の日	23日 おやつ	全国お菓子巡りの旅
13日 夕食	健康増進メニュー	25日 夕食	かわり味噌の日
20日 夕食	春分の日	27日 昼食	さくらの日
		28日 昼食	お楽しみ種の日

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まいりました。

- 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。

