

## 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、うどや筍、そら豆、ふきを使った旬のお料理をご提供致します。

東急ウェリナケア自由が丘

1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		8日(日)	
															
クリーミーに仕上げました		八十八夜は茶そばをご提供		コクのあるインドカレー		甘みそが食欲そそる		端午の節句		やわらかなヒレ肉の豚カツ		トマトの酸味と旨味がハンバーグとよく合う		母の日にちなんだカーネーションのなりきり	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	炒り卵 胡瓜とささみの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁(しめじ) フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 さつま芋の温サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁(チンゲン菜) フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 カリフラワーサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁(しろ菜) フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 大根サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁(はんぺん) フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 隠元の当座煮 ゆずみそ 御飯 味噌汁(南瓜) フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ2 梅干し 御飯 味噌汁(かぶ) フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁(法連草) フルーツ、牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁(茄子) フルーツ、牛乳							
	スクランブルエッグ 胡瓜とささみのサラダ パン パンブキンポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー さつま芋の温サラダ パン コンソメスープ(チンゲン菜) フルーツ 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込みスープ 大根サラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 隠元のサラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ2 パン コンソメスープ(かぶ) フルーツ 牛乳	ポトフ スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ(茄子) フルーツ 牛乳							
	クリーミーミートドリア 生姜ドレッシングのサラダ ペイザンヌスープ おろし白桃ゼリー	「お楽しみ昼の日：八十八夜」 香り豊かな 茶蕎麦 小海老のかき揚げと野菜の天婦羅 茄子のさっぱりおろし和え 赤飯	バターチキンカレー きのこ和えの「パ」マツナ ビーンズスープ 苺ムース	回鍋肉 春巻 ごま油香る3色ナムル 御飯 豆腐となるとのスープ	イベントメニュー		鯖の幽庵焼 筍とふきの煮物 新玉葱と水菜の和え物 御飯 味噌汁(豆腐)	いくらと鮭のわっぱ飯風 金平ごぼろ 胡瓜の酢の物 味噌汁(卵)	鶏肉のもろみ味噌焼 炊き合わせ キャベツの辛子和え 刻み若布とじゃこの混ぜ御飯 お吸い物(白菜)						
	シュークリーム 鯖の若狭焼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 しそ納豆 御飯 具だくさん味噌汁	ワッフル 豚肉の山椒焼 高野豆腐の煮物 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁(なめこ)	きのこ餃子 鰯の塩焼と空豆真丈 根菜の煮しめ 法連草のお浸し 御飯 味噌汁(わかめ)	ココアプリン ほっけの味噌醤油油焼 れんこんのヒリ辛炒め 白菜の漬物 御飯 味噌汁(油揚げ)	柏もち 蒸し鶏と彩り野菜の胡麻だれ ひじきの炒め煮 白菜の漬漬 御飯 味噌汁(しめじ)	季節の生フルーツ 手仕込み麦富士豚のヒレカツ 茄子とピーマンの生姜炒め お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁(鮭)	ロールケーキ(チョコ) 『無水調理の日』 手ごねどら焼き サニーレタスとアボカドのサラダ パセリライス、フルーツ さつま芋のポタージュ無水仕立て	「母の日」なりきり めばるの煮付け きのこ白滝の炒め物 ちんげん菜の胡桃和え 御飯 具だくさん豚汁							
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)		15日(日)		16日(月)	
															
春キャベツをふんだんに使いました		彩り鮮やかなちらし寿司		玉葱の甘みが溶け込んだソース		旬の新じゃがを使用した手作りコロッケ		ひとつひとつ丁寧に作りました		魚介の旨みと香ばしい香り		梅の風味感じる		銀座おでのらの味を	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ソーセージと野菜の炒め トマトの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁(おくら) フルーツ、牛乳	鯛つみれと野菜の煮物 隠元の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁(鮭) フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 大根の和え物 香の物 御飯 味噌汁(はんぺん) フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ブロッコリーの温サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁(白菜) フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁(おくら) フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 コーンスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁(鮭) フルーツ、牛乳	小エビ入り卵焼 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁(豆腐) フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁(南瓜) 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 パン コンソメスープ(おくら) フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のコンソメ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 大根サラダ 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 ブロッコリーの温サラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ アスパラサラダ パン コンソメスープ(おくら) フルーツ 牛乳	ブラウンシチュー コーンスロー パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 南瓜サラダ パン コンソメスープ(豆腐) フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー トマトサラダ パン コンソメスープ(南瓜) フルーツ 牛乳							
	春キャベツのトマトのスープパスタ 空豆のソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ぶどうゼリー	彩り五目ちらし寿司 空豆のかき揚げ 天つゆ 白菜のなめ茸和え 赤だし	『無水調理の日』 ポークグリンオニオンソース 胡桃のサラダ バターライス、はちみつモンゼリー 人参の無水ポタージュ	根菜たっぷりけんちんうどん 茄子の田楽 法連草の磯和え ゆかりおにぎり	チキンとアボカドのサンドイッチ シーザーサラダ ミネストローネ フルーツ	海鮮香味チャーハン 国産ニラのチヂミ ワンタンスープ 杏仁豆腐	赤魚の粕漬 蓮根の山椒炒め 水菜と油揚げのおかか和え 御飯 味噌汁(わかめ)	炙りつくね柚子胡椒風味 ひじきの炒め煮 しる菜としらすの和え物 御飯 味噌汁(茄子)							
	塩まんじゅう 鯖の塩焼焼 焼き茄子 生姜醤油 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁(長芋)	季節の生フルーツ 鶏肉とアスパラの甘辛炒め 南瓜の煮物 ひじきの白和え 御飯 味噌汁(玉葱)	フルーツグラタン 生姜香る鯖の味噌煮 ピーマンといかの炒め物 しろ菜の胡麻和え 御飯 お吸い物(長芋)	抹茶ようかん 国産新じゃが芋と北海道産 牛挽き肉の手作りコロッケ かきもちと野菜の含め煮 香の物 御飯、味噌汁(なめこ)	ドームケーキ ほっけの塩焼 長芋の明太マヨ焼き 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	まんじゅう 豚肉の野菜巻き 切干大根の煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁(茄子)	スイートポテト 鶏肉の梅しそ焼 里芋の煮ころがし チンゲン菜のおかか和え 御飯 味噌汁(しろ菜)	鯖の塩焼 揚げ豆腐 茸あんかけ ねぎめた 薩入り炊き込み御飯 お吸い物(はんぺん)							

17日から末日まで

## 5 月 献 立 表

東急ウェリナケア自由が丘

17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)	
濃厚で深みのある味		ソースの香りが食欲をそそります		海老の旨味が広がるソース		野菜と一緒に香り豊かな胡麻だれで		ふくらジュシーに仕上げました		シェフおまかせメニュー		昔ながらの懐かしい味わい		ふんわり脂ののった鯖の塩焼き	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	チーズ入りスクランブルエッグ 隠元とハムの和え物 香の物 御飯 味噌汁 (鮎) フルーツ、牛乳	絹生揚げと野菜の煮物 白菜の生姜和え のり佃煮 御飯 味噌汁 (里芋) フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 スナッペンえんどうのじゃこ浸し 梅干し 御飯 味噌汁 (大根) フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 ポテトサラダ 2 ゆずみそ 御飯 味噌汁 (玉葱) フルーツ、牛乳	鮭の塩焼 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 (法連草) フルーツ、牛乳	ハムエッグ 海老と胡瓜のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 (冬瓜) フルーツ、牛乳	ハムエッグ 海老と胡瓜のサラダ バン コンソメスープ (法連草) フルーツ 牛乳	ハムエッグ 海老と胡瓜のサラダ バン コンソメスープ (冬瓜) フルーツ 牛乳	豆腐クリーム煮 アスパラとささみのサラダ バン フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ レタスサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 (鮎) フルーツ、牛乳					
	チーズ入りスクランブルエッグ 隠元とハムのサラダ バン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 白菜のサラダ バン フルーツ 牛乳	空豆入りオープンオムレツ スナッペンえんどうのサラダ バン コンソメスープ (大根) フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ バン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鮭のバター焼 花野菜のサラダ バン コンソメスープ (法連草) フルーツ 牛乳	ハムエッグ 海老と胡瓜のサラダ バン コンソメスープ (冬瓜) フルーツ 牛乳	豆腐クリーム煮 アスパラとささみのサラダ バン フルーツ 牛乳	チキングリル完熟トマトソース リーフレタスとアボカドのサラダ マゼドアンスープ プリンアラモード	フルウェー鯖の塩焼 新じゃが芋の煮ころがし 切干大根の和え物 御飯 具だくさん味噌汁						
	ハッシュドビーフ イタリアンサラダ パセリライス 大妻入りスープ カルピスゼリー	野菜たっぷりソース焼きそば 焼きようざ トマトと豆苗のナムル ふんわりかき玉スープ	からすけいのムニエル ビス風ソース 無水玉葱とボン酢のドレッシングサラダ バン カレー風味スープ フルーツ	ねぎとろ丼 車麩の含め煮 即席漬 赤だし	ふむとろ卵のオムライス デミグラスソース フレンチサラダ チャウダースープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	シェフおまかせメニュー	チキングリル完熟トマトソース リーフレタスとアボカドのサラダ マゼドアンスープ プリンアラモード	フルウェー鯖の塩焼 新じゃが芋の煮ころがし 切干大根の和え物 御飯 具だくさん味噌汁	季節の生フルーツ	『結び掲載メニュー』 鶏肉の照り焼 春キャベツとイカの真砂炒め 菜の花の千草和え 御飯、味噌汁 (はんぺん)					
	ロールケーキ 『無水調理の日』 鯖の漬焼すたちおろしかけ 男爵芋の無水肉じゃが 法蓮草の胡桃和え 御飯、味噌汁 (豆腐)	カスタードケーキ 穴子と野菜の天婦羅 天つゆ 筍と小海老の昆布だし炒め もずく酢 御飯、味噌汁 (小松菜)	エクレア 鶏肉と根菜の旨煮 キャベツとツナの麩炒め 焼き茄子のころがけ 御飯 味噌汁 (ごぼう)	全国お菓子巡り 豚肉の温しやぶしやぶ 胡麻香るごまだれ 手作りだし巻き玉子 ちんげん菜のお浸し 御飯、味噌汁 (油揚げ)	季節の生フルーツ 和風ミートローフ かぶの白煮 小松菜のなめ煮和え 御飯 味噌汁 (里芋)	バイクドチーズケーキ 鶏の唐揚げ 香味ねぎだれ 五目大豆煮 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁 (じゃが芋)	チョコバウムクーヘン 豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 筍と切り昆布の煮物 スナッペンえんどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁 (ちんげん菜)	季節の生フルーツ	『結び掲載メニュー』 鶏肉の照り焼 春キャベツとイカの真砂炒め 菜の花の千草和え 御飯、味噌汁 (はんぺん)						
25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		29日(日)		30日(月)		31日(火)		栄養 メモ	
初夏を感じるクリームコロッケ		香ばしく焼き上げました		だしと昆布で風味豊かに		九州の郷土料理と共に		人気のサンドイッチ		醤油麹の香ばしい香り		夏を前に最後の刺身をご提供			
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ウインナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 (大根) フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ スナッペンえんどうの和え物 香の物 御飯 味噌汁 (じゃが芋) フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 隠元の生姜醤油和え ふりかけ 御飯 味噌汁 (卵) フルーツ、牛乳	炒り卵 ブロッコリーの磯和え ゆずみそ 御飯 味噌汁 (豆腐) フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 白菜とささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 (かぶ) フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 アスパラの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 (卵) フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャベツとツナの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 (茄子) フルーツ、牛乳								
	ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ バン コンソメスープ (大根) フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ スナッペンえんどうのサラダ バン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 隠元のサラダ バン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ バン コンソメスープ (豆腐) フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 白菜のサラダ バン コンソメスープ (かぶ) フルーツ 牛乳	ウインナーのクリーム煮 アスパラのサラダ バン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャベツとツナのサラダ バン コンソメスープ (茄子) フルーツ 牛乳								
	甘辛牛そぼろ丼 里芋の田楽 小松菜のお浸し お吸い物 (とろろ昆布)	めばるの麦味噌漬焼 金平ごぼう トマトの和風和え 御飯 お吸い物 (鮎)	梅とろろ昆布にゆめん きすの2色揚げ 長芋の漬漬 福寿司	『かわり味噌の日』 福岡玄海灘産あじのたたき丼 がめ煮 焼き茄子のゼリー寄せ 九州味噌の味噌汁	『無水調理の日』 ハンバーグのサンドイッチ グリルアンのシーザーサラダ 南島のポタージュ無水仕立て コービーゼリー	『健康増進メニュー』 チキンとアボカドの豆乳グラタン さつま芋と胡桃のサラダ バン、3種フルーツのハーブヨーグルト ひよこ豆のトマトスープ	『旬さかなの日』 金華かつおのお刺身 小海老とコーンのかき揚げ 法蓮草のお浸し 御飯、味噌汁 (わかめ)								
	ドーナッツ 『シェフ考案の日』 小エビ入初夏の豆乳クリーム 彩り野菜のピクルス バターライス、フルーツ フレンチオニオンスープ	水ようかん 煮し豚サラダ添え おろしかけ 姫ごうやの含め煮 しるし菜とすの和え物 御飯 味噌汁 (なめこ)	ティラミス 鶏肉とごろつと野菜の甘酢あん 蜜しゅうまい 御飯 わかめスープ マンゴープリン	豚肉の柚子胡椒焼 蓮根の炒め物 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁 (しめじ)	鯛の南蛮漬 ひじきの炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁 (玉葱)	豚肉のねぎだれ焼 五目金平 小海老とコーンのかき揚げ 法蓮草のお浸し 御飯、味噌汁 (鮎)									

## 今月の特別な食事 Special Days

2日昼食 お楽しみ種の日「八十八夜:茶そば」  
5日昼食 端午の節句特別メニュー  
8日おやつ 母の日「ねりきり」  
16日おやつ おうちで外食気分の日  
「銀座おのてら抹茶プラマンジェ」

22日昼食 シェフおまかせメニュー  
24日夕食 結び掲載メニュー「春キャベツとイカの真砂炒め」  
25日夕食 シェフ考案メニューの日  
28日夕食 かわり味噌の日「九州味噌」

## 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。
- 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

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。熱に弱いため、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。