

2022

# 5月献立表

1日から16日まで



## 屋根より高いこいのぼり

空をよぎる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、「春そば」をご提供させて頂きます。

その他、うどや丼、そら豆、ふきを使った旬のお料理をご提供致します。

東急エリナケア自由が丘

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	和朝食	洋朝食	屋食	おやつ	夕食	和朝食	洋朝食	屋食	おやつ	夕食																				
								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	母の日になんだかネーションのねりきり	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（チングン菜） 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（じろ菜） フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 大根サラダ ゆずみそ 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 鰯元の当座煮 ゆズみそ 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	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	洋朝食	和朝食	屋食	おやつ	夕食								
								スクランブルエッグ 胡瓜とささみのサラダ パン パンキントピューテージ 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（チングン菜） フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 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 チャウダースープ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 鰯元のサラダ パン コソメスープ（かぶ） 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 コソメスープ（南瓜） フルーツ 牛乳	ボトフ スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コソメスープ（茄子） フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コソメスープ（茄子） フルーツ 牛乳	洋朝食	和朝食	屋食	おやつ	夕食																
								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	「お楽しみの日：八十八夜」 香り豊かな 茶番麦 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 きのことねーのルーフマリセラガ 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 豆苗となるとのスープ	イベントメニュー	柏もち	いくらと鮭のわっぱ飯風 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁（卵）	「母の日」ねりきり	シュークリーム	ワッフル	きなこ饅頭	ココアブリノ	ホウレンソウ	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（麸）	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（麸）	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（麸）	洋朝食	和朝食	屋食	おやつ	夕食								
								鯛の若狭焼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 しそ納豆 御飯 真たくさん味噌汁	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）	鰯の塩焼と空豆真丈 根菜の煮しめ 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁（わかめ）	ほつけの味醂醤油焼 れんこんのビリ辛炒め 小松菜の磯和え 御飯 味噌汁（油揚げ）	蒸し鶏と彩り野菜の胡麻だれ ひじきの炒め煮 白菜の浅漬 御飯 味噌汁（しめじ）	蒸し鶏と彩り野菜の胡麻だれ ひじきの炒め煮 白菜の浅漬 御飯 味噌汁（しめじ）	蒸し鶏と香ばしい香り 魚介の旨みと香ばしい香り	ロールケーキ（ショコ）	『無水調理の日』 手ごねー♪ルーフ 完熟トマト サニーレタスとアボカドのサラダ バセリライス、フルーツ さつま芋のポタージュ無水立て	春キャベツをふんだんに使いました	春キャベツ	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	ひとひとつ丁寧に作りました	竹輪と野菜の煮物 コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁（麸） フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁（麸） フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁（麸） フルーツ、牛乳	梅の風味感じる	銀座おのでのらの味を	和朝食	洋朝食	屋食	おやつ	夕食						
								ソーセージと野菜の炒め物 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 鰯元の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁（麸） 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（麸） 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（麸） フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラサラダ パン コソメスープ（おくら） フルーツ 牛乳	竹輪と野菜の煮物 コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁（麸） フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁（麸） フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁（麸） フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 南瓜サラダ パン コソメスープ（豆腐） フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁（南瓜） フルーツ、牛乳	ツナと野菜のソテー トマトサラダ パン コソメスープ（南瓜） フルーツ 牛乳	洋朝食	和朝食	屋食	おやつ	夕食													
								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 鰯元のサラダ 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	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	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 国産二郎のチヂミ 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）	『無水調理の日』 手ごねー♪ルーフ 完熟トマト サニーレタスとアボカドのサラダ バセリライス、フルーツ さつま芋のポタージュ	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	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	彩り鮮やかなちらし寿司	季節の生フルーツ	フルーツ	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	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	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	オープンオムレツ 南瓜サラダ パン コソメスープ（豆腐） フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁（南瓜） フルーツ、牛乳	ツナと野菜のソテー トマトサラダ パン コソメスープ（南瓜） フルーツ 牛乳	洋朝食	和朝食	屋食	おやつ	夕食					
								塙まんじゅう	春キャベツのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ぶどうゼリー	季節の生フルーツ	フルーツグラタン	抹茶ようかん	ドームケーキ	まんじゅう	スイートポテト	『おうち外食気分の日』銀座おのでのら抹茶ラマンチ	塙まんじゅう	塙まんじゅう	彩り五目ちらし寿司	『無水調理の日』 手ごねー♪ルーフ 完熟トマト サニーレタスとアボカドのサラダ バセリライス、フルーツ さつま芋のポタージュ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ	春キャベツ
								鯛の塩麹焼 焼き茄子 生姜醤油 小松菜の油浸し 御飯 味噌汁（長芋）	鯛の塩麹焼 焼き茄子 生姜醤油 小松菜の油浸し 御飯 味噌汁（玉葱）	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）	生姜香る鶏の味噌煮 ピーマンといかの炒め物 しらすの胡麻和え 御飯 味噌汁（なめこ）	国産新じゃが芋と北海道産牛挽き肉の手作りコロッケ かんもと野菜の含め煮 香の物 御飯 具だくさん味噌汁	ほつけの塩焼 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	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）	鶏肉の梅しそ焼 里芋の煮ころがし チゲン菜のおかか和え 御飯 味噌汁（しろ菜）	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。	和朝食	洋朝食	屋食	おやつ	夕食	和朝食	洋朝食	屋食	おやつ	夕食	和朝食	洋朝食	屋食	おやつ	夕食	和朝食					

17日から末日まで		5月献立表							東急エリナケア自由が丘													
17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)												
和朝食																						
和朝食	濃厚で深みのある味 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（麸） フルーツ、牛乳	ソースの香りが食欲をそそります 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（芋） フルーツ、牛乳	海老の旨味が広がるソース 青海苔入り卵焼 スナップえんどうのじやこ浸し 梅干し 御飯 味噌汁（大根） フルーツ、牛乳	野菜と一緒に香り豊かな胡麻だれで 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	ふっくらジューシーに仕上げました 鮭の塩焼 しづな豆 焼きのり 御飯 味噌汁（法連草） フルーツ、牛乳	シェフおまかせメニュー 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	昔ながらの懐かしい味わい つみれの煮物 アスパラとささみの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁（茄子） フルーツ、牛乳	真っ赤さん卵焼 レタスサラダ 梅干し 御飯 味噌汁（麸） 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 隠元とハムのサラダ パン キャロットポタージュ フルーレ 牛乳	ワインのコンソメ煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	空豆入りオーブンオムレツ スナップえんどうのサラダ パン 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 パン 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 パン 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 パン コンソメスープ（冬瓜） フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 アスパラとささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ レタスサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食													
屋食	ハッシュドビーフ イタリアンサラダ バセリライス 大麦入りスープ カルビスゼリー	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	からすかれいのミニエル ビスク風ソース 無水玉葱とボン酢のドレッシングサラダ パン 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	わふわろーのオムライス 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 リーフレタスアボカドのサラダ マセドアンスープ ブリアンモード	ノルウェー鯛の塩焼 新じゃが芋の煮ごがし 切干大根の和え物 御飯 真っ赤さん味噌汁	屋食													
夕食	ロールケーキ	カスタードケーキ	エクレア	全国お菓子通り	季節の生フルーツ	ベイクドチーズケーキ	チョコバウムクーヘン	季節の生フルーツ	タ食													
夕食	『無水調理の日』 鰯の漬焼などちおろしかけ 男爵芋の無水じやが 法蓮草の芋桃和え 御飯、味噌汁（豆腐）	穴子と野菜の天婦羅 天つゆ 荀と小海老の昆布だし炒め もずく酢 御飯、味噌汁（小松菜）	鶏肉と根菜の旨煮 キヤベツとツナの炒め 焼き茄子のとろろがけ 御飯 味噌汁（ごぼう）	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）	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）	鶏の唐揚げ 香味ねぎだれ 五目大豆煮 白菜の袖子和え 御飯 味噌汁（じゃが芋）	豚肉たっぷり玉葱の生姜焼 筍と切り昆布の煮物 スナップえんどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁（はんぺん）	『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）	タ食													
25日(水)		初夏を感じるクリームコロッケ	26日(木)		香ばしく焼き上げました	27日(金)		だしと昆布で風味豊かに	28日(土)		九州の郷土料理と共に	29日(日)		人気のサンドイッチ	30日(月)		醤油麹の香ばしい香り	31日(火)		夏を前に最後の刺身をご提供	栄養メモ	
和朝食	ワインと野菜の炒め物 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 スナップえんどうの和え物 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 ぶりかけ 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	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ（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	ウインナーのクリーム煮 白菜のサラダ パン コンソメスープ（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 キヤ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	和朝食												
洋朝食	ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ（大根） フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ スナップえんどうのサラダ パン ホタテスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 隠元のサラダ パン 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 パン 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 パン コンソメスープ（かぶ） フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 白菜のサラダ パン 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 パン コンソメスープ（茄子） フルーツ 牛乳	ハムエッグ キヤベツとツナのサラダ パン コンソメスープ（茄子） フルーツ 牛乳	洋朝食													
屋食	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（麸）	梅とろろ昆布にゅうめん きのこの2色揚げ 長芋の漬漬 稻荷寿司	『かわり味噌の日』 福岡空海漬産あじのたたき丼 がめ煮 焼き茄子のゼリー寄せ 九州味噌の味噌汁	『かわり味噌の日』 ハンバーグのサンドイッチ ゲリバー・ジのシーザーサラダ 南瓜のボタージュ無水仕立て コーヒーゼリー	水ようかん	ティラミス	豚肉の柚子胡桃焼 蓮根の炒め物 法蓮草の芋桃和え 御飯 味噌汁（しめじ）	今川焼（こしあん）	醤油麹の香ばしい香り	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、 生で食べることの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。											
夕食	ドーナツ	『シェフ考案の日』 小エビ入初夏の豆乳クリームコロッケ 彩り野菜のピクリス バターライス、フルーツ フレンチオニオンスープ	蒸し豚サラダ添え おろしぽん酢 姫こうやの含め煮 しろ菜としらすの和え物 御飯 味噌汁（なめこ）	チーズとごろっと野菜の甘酢あん 蟹しゅうまい 御飯 わかめスープ マンゴーフルーツ	豚肉の柚子胡桃焼 蓮根の炒め物 法蓮草の芋桃和え 御飯 味噌汁（玉葱）	豚肉のねぎだれ焼 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁（麸）	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	豚肉のねぎだれ焼 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁（麸）	クレープ（苺）	『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）	タ食											
今月の特別なお食事 Special Days		2日昼食 お楽しみの日「ハハハ夜: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 うちで外食気分の日 「銀座おので抹茶ラムンジェ」	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日だったのです。その後、日本でも5月の第2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。																		

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。
3. 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

