

# 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  
新ごぼうや新じゃがいも、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。

東急ウエルナケア自由が丘

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	海鮮焼きそばをおんかけで	イベントメニュー	蒸し鶏を濃厚な胡麻だれで	手作りサクサクコロッケ	玉葱の甘みを引き出しました	梅じそでさっぱりと	黒酢の効いた手作り酢豚	ハンバーガー風ランチ
和朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ブロッコリーサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スバゲティサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 ちんげん菜とささみの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 キャベツサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜の生姜和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 南瓜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ ブロッコリーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スバゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 ちんげん菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 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 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼き 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	おんかけ海鮮焼きそば ザーサイ和え 卵と豆苗のスープ フルーツ	イベントメニュー 「春のフレンチ」	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ヒーマンのオイスター炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁	濃厚ハヤシライス グリーンサラダ ハイザンヌスープ ビーチムース	めばるの香味焼 焼野菜添え ひじきの炒め煮 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	『お楽しみ種の日』 シェフ自慢の種料理 さっぱりトマトしらす豆腐 青菜御飯 フルーツポンチ	黒酢の酢豚 焼きようざ ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ	カツサンド フレンチサラダ 大麦入りスープ レモンティゼリー
夕食	ワッフル	ロールケーキ (チョコ)	ココアプリン	どらやき	フルーツ (星の金貨)	塩まんじゅう	コーヒーゼリー	クレープ (チョコ)
	鶏肉の蜂蜜照り焼 長手の塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	豚肉の柚子胡椒焼 茄子の含め煮 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	鰯の塩焼と空豆真丈 筍とふきの土佐煮 法蓮草の磯和え 御飯 味噌汁	男爵芋の手作りコロッケ 車麩と根菜の炊き合わせ かぶの桜和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポーコソテーオニオンソース アスパラのソテー レタスとレーズンのサラダ パセリライス、人参の無水ポタージュ	鶏肉の梅じそ焼 里芋といかの煮物 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	すずきの塩焼き さつま芋の含め煮 新玉葱と隠元のおかか和え 筍御飯 味噌汁	鯖の幽庵焼 さつま揚げと蓮根の炒め スナッフえんどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁
	だしの香るふんわり親子丼	春キャベツの甘みをお楽しみください	山椒を効かせました	豊洲直送のまぐろを	旨みをきかせたチャーハン	しっかり味が染み込んでいます	美味しさをぎゅっと詰め込みました	シェフおまかせメニュー
和朝食	つみれと野菜の煮物 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 カリフラワーのオーロラソースかけ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトのささみサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 隠元の和え物 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 キャベツと豆苗のサラダ 香の物 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 しる菜のツナ和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	鍋つみれの豆乳クリーム煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 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 アスパラサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウイナーと根菜のクリーム煮 カリフラワーのオーロラソースかけ パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトのささみサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	法蓮草入り卵焼 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈と野菜のスープ キャベツと豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ しる菜のツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	ふんわり卵の親子丼 きのこの甘辛炒め 若布と長手の和え物 味噌汁	ほっけの塩焼 筍の煮物 なめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の明太マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え しらす大葉御飯	チキンソテー シャリアピンソース 生妻ドレッシングのサラダ パン ジュリエンスープ ジョアゼリー	焦がし醤油炒飯 水餃子 野菜の具だくさんスープ 杏仁豆腐	サーモンと空豆のクリームバス 国産きのこマリネサラダ カレー風味のスープ りんごの赤ワイン煮	鶏肉のもろみ味噌焼 ごぼうの生姜炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	シェフおまかせメニュー
夕食	ねりきり (桜桜)	レアチョコケーキ	季節の生フルーツ	ロールケーキ	カステラ	きなご饅頭	牛乳ふりん ラムネジュレ添え	ドームケーキ(カスタード)
	海老天と新ごぼうのかき揚げ 五目大豆煮 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 神奈川県産春キャベツのロールキャベツ 神楽野菜のピクルス バターライス トマトの無水ポタージュ、フルーツ	豚肉の山椒焼 切干大根の煮物 蓮根の胡椒酢和え 御飯 味噌汁	豊洲直送まぐろのお造り3種 ぜんまいの炒め煮 小松菜の白和え 御飯 赤だし	からすかいたの若狭焼 長手の白煮 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	味かじみ込んだ牛肉豆腐 茄子のヒリ辛炒め 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	ジューシービーマンの肉詰め 姫ごうやの含め煮 スナッフえんどうの胡麻和え 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 炊き合わせ 小粒納豆 御飯 味噌汁

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(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	生姜をきかせました	三重県の郷土料理と共に	ジューシー手作りメンチカツ	こだわりのポークカレー	ピリ辛麻婆豆腐を	一つ一つ丁寧に作りました	ぱりりと焼き上げました	ジューシーに焼き上げました
和朝食	肉回子と野菜の煮物 胡瓜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 かぶのおかか和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スケソウダラの西京漬 キャベツのささみ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 土佐納豆 焼きのり 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	根菜と揚げ真丈の煮物 スナックえんどうのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き 小松菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ボイルウインナー添え ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ミートボールの完熟トマト煮込み 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー かぶのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鮭のムニエル キャベツのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナックえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼き 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ボイルウインナー添え ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え コールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳
昼食	豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 がんもとの炊き合わせ 隠元の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	チキンソテー ハルサミソース 法蓮草のバターソテー オリーブとチーズのサラダ ライス フレッシュオニオンスープ	根菜たっぷりけんちんうどん トマトとアボカドのわさび醤油 空豆御飯 フルーツあんみつ	こだわりポークカレー 福神漬・らっきょう レタスとコーンのサラダ ベジタブルスープ 毎ムース	鶏肉と3色野菜のコン旨炒め 里芋の白煮 おくら胡麻酢和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ミックスサンドイッチ シーザーサラダ さつま芋のポタージュ無水仕立て 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	『Dr's Kitchen』 和風キムチポトフ 海老とフロッキーのワカモレ風サラダ 菜の花と豆の混ぜご飯 りんごとブルーベリーのスムージー風	鴨南蛮そば 里芋の田楽 胡瓜としらすの酢の物 いなり寿司
夕食	塩まんじゅう あぶらかれの揚げ煮 長手の塩炒め 白菜の青じそ和え 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日：三重』 手ごね寿司 新じゃが芋の内じゃが アスパラの柚子和え 三重味噌の味噌汁	レアチーズケーキ ビーフメンチカツ ひじきの煮物 香の物 御飯 味噌汁	自家製 めばるの一夜干し きのこ白滝の炒め物 ちんげん菜の胡桃和え 炊き込み御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 手作り麻婆豆腐 蜜しゅうまい ザーサイ和え 御飯 わかめスープ	豚肉の温しやぶ さっぱり梅だれ 金平ごぼろ 大根の塩昆布和え 御飯 味噌汁	抹茶ようかん 紗の塩焼 高野豆腐の炊き合わせ しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ ビーフハンバーグステーキ 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス コンソメ野菜スープ フルーツ

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
	鰯を胡麻漬けにして丼で	健康増進メニュー	黒酢とはちみつでまろやかに	ふっくら焼き上げました	春を感じるちらし寿司を	バジルのさわやかな香り
和朝食	豆腐と野菜の煮物 法蓮草の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ スナックえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 ちんげん菜とレーズンのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き 白菜の生姜和え 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 隠元のサラダ 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 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	大豆と野菜のコンソメスープ 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ スナックえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ちんげん菜とレーズンのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼き 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のクリーム煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯖のたたき胡麻漬 春巻の詰め煮 アスパラのなめ茸和え 味噌汁	鶏肉の和風おろし 蓮根のたらこ炒め しる菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	ささみとかき玉にゆうめん 蓮根のたかき揚げ ゆかり御飯 抹茶ゼリー 小豆かけ	ほつかけの塩焼 さつま芋の白煮 フロッキーと新玉葱の和風和え ひじき御飯 味噌汁	たっぷり葱の油淋鶏 春雨サラダ 御飯 ワンタンスープ マンゴープリン	『無水調理の日』 メリルの糖ジェノベーゼソース イタリアンサラダ パン、じゃが芋の無水ポタージュ りんごのコンポート
夕食	季節の生フルーツ 生姜香る鯖の味噌煮 長手のピリ辛炒め かぶの浅漬け 御飯 お吸い物	黒糖ゼリー 『筋力アップ』 サーモンムニエル アボカドタルタルソース 花野菜のグリル チーズソース ハムとパブリカのレタスサラダ パセリライス、ひよこ豆のトマトスープ	クレープ (バナナ) 豚肉の黒酢はちみつソース いかと大根の煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	炙りつくね焼 梅だれ ごぼろの山椒炒め 菜の花のからし和え 御飯 具だくさん味噌汁	今川焼 (こしあん) 『昭和の日』 春のちらし寿司 茶碗蒸し トマトと豆苗の和え物 赤だし	今川焼 (こしあん) 豚肉の味噌漬焼 切干大根の煮物 小松菜の磯和え 御飯 お吸い物

今月の特別なお食事 Special Days

2日 昼食	イベントメニュー「春のフレンチ」	26日 夕食	健康増進メニュー「筋力アップ」
6日 昼食	お楽しみ麺の日	29日 夕食	昭和の日
16日 昼食	シェフおまかせメニュー		
18日 夕食	かわり味噌の日「三重味噌」		
23日 昼食	Dr's kitchenメニュー		

昭和の日

天皇の誕生日として祝日とされてきましたが、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。

