

5月献立表

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、十八夜には、「茶そば」をご提供させて頂きます。その他、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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)		
										
	濃厚ハッシュドビーフ	八十八夜は茶そばをご提供	ふっくら食感に仕上げました	人気のサンドイッチを	端午の節句	クリーミーに仕上げました	彩り豊かな八宝菜	玉ねぎの甘みを引き出しました		
和朝食	ハムエッグ 胡瓜の柚子和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え 法蓮草とささみの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 スナッフえんどうのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の含め煮 しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小松菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ スナッフえんどうのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
洋朝食	ハムエッグ 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え 法蓮草とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッフえんどうのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	海老真丈のコンソメ煮 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小松菜のサラダ 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	完熟トマトスープ煮込み 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食	
昼食	鶏肉の塩焼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	お楽しみ麺の日：八十八夜 香り豊かな 茶蕎麦 ごま味噌田楽 茄子のさっぱりおろし和え 赤飯	鶏肉のもろみ味噌焼 がんもどきの煮物 新玉葱と隠元のボン酢和え 御飯 お吸い物	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ アスパラのガーリックソテー レタスとレーズンのサラダ 人参の無水ポタージュ	イベントメニュー 端午の節句御膳	クリーミーミートドリア 法蓮草のソテー アボカドとフルーツのサラダ ビーンズスープ	彩り野菜の八宝菜 春巻 御飯 にらのスープ フルーツ	無水調理の日 ボークグリル オニオンソース グリル野菜 バルサミコソース グリーンサラダ、バターライス さつま芋のポタージュ無水仕立て		昼食
夕食	ワッフル ハッシュドビーフ 海老と彩り野菜のサラダ パセリライス 大麦入りスープ ピーチムース	牛乳ふりん ラムネジュレ添え 手作りコロッケ 車麩と野菜の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 黄金かれいの煮付け 長芋のビリ辛炒め ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	ココアプリン 豚肉の葱湯油ソース さつま芋のいとこ煮 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 蒸し鶏の濃厚胡麻だれ れんこん金平 トマトの和え物 御飯 味噌汁	ロールケーキ 鰯の塩焼 ひじきの炒め煮 キャベツのわさび和え 御飯 具だくさん味噌汁	水ようかん 鶏肉の山椒焼 きのこ白滝の炒め物 若布と胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	ジョアゼリー あぶらかれの電田揚げ 高野豆腐の含め煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	夕食	
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)		
										
	甘辛牛丼に温泉卵をのせて	完熟トマトソースで	ぱりっと焼き上げました	香りよくマイルドなソースをからめて	ソースの香りが食欲をそそります	母の日にちなんだカーネーションのねりきり	バターが香る優しいソースです	新鮮なまぐろの丼です		
和朝食	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれの含め煮 隠元のしらす和え 昆布佃煮 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 胡瓜の生姜和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソースがけ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入り卵焼 アスパラサラダ のり佃煮 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 かぶのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
洋朝食	海老と野菜のソテー ポテトサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 隠元のしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウイナーと野菜のコンソメ煮 カリフラワーのオーロラソースがけ パン フルーツ 牛乳	空豆入り卵焼 アスパラサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食	
昼食	甘辛牛丼 温泉卵のせ 長芋の白煮 ブロッコリーのなめ茸和え 味噌汁	京風おぼろうどん 里芋の明太マヨ焼き しる菜のゆかり和え 稲荷寿司	鯖の塩焼 ピーマンの当座煮 白菜の柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁	ボークソテー マスタードクリームソース 国産きのこのマリネサラダ パン カレー風味スープ りんごの赤ワイン煮	野菜たっぷりソース焼きそば しゅうまい三種盛り 白湯スープ 杏仁豆腐	鯖の昆布塩焼 金平ごぼろ 桃太郎ゴールドの和風和え 御飯 味噌汁	豚肉の温しゃぶ おろしボン酢 運根の山椒炒め 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	まぐろとねぎとろの二色丼 小海老とブロッコリーの炒め物 白菜の生姜和え たっぷり野菜の豚汁	昼食	
夕食	どらやき ほっけの柚庵焼 切干大根の煮物 土佐納豆 御飯 春キャベツと新玉葱の味噌汁	季節の生フルーツ 手ごねハンバーグ完熟トマトソース 胡桃のサラダ ライス ジュリエンスープ レモンティゼリー	塩まんじゅう 柔らかかひレカツ お出汁香るところ 香の物 麦御飯 具だくさんけんちん汁	豆乳プリン 黒蜜かけ 鰯の香味焼 筍の昆布だし炒め 大根と豆腐の和え物 御飯 味噌汁	ドームケーキ (カスタード) 鶏肉の梅しそ焼 新じゃが芋の煮ころがし 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	母の日 ねりきり 炙りつくねの味噌風味焼 五目真丈の含め煮 ちんげん菜の辛子和え 御飯 お吸い物	コーヒゼリー めばるの葱バターソース グリルベーコンのシーザーサラダ パセリライス 白いんげん豆のポタージュ フルーツ	今川焼 (こしあん) Dr's Kitchen 鶏むね肉の塩麹蒸し 胡桃入り豚と牛蒡の金平 玄米御飯、味噌汁 フルーツ	夕食	

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(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)	
															
手作りのキャベツ入りメンチカツ		無水で素材の甘みが引き立ちます		銀座おでのらの味を		生姜をしっかり効かせました		シェフおまかせメニュー		健康増進メニュー		旬の野菜と海老を天ぷらで		中華の定番！麻婆豆腐	
和朝食	スケソウダラの西京漬 温野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	炒り卵 ちんげん菜の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	さつま揚げと野菜の煮物 スナッペンとうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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 フルーツ、牛乳	和朝食	青海苔入り卵焼 胡瓜のゆかり和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	肉回りと根菜の煮物 ブロッコリーのお浸し 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	野菜ソテー グリルソーセージ添え トマトとアボカドのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	チーズ入りスクランブルエッグ 福元とハムのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
	からすかいたのバター焼 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳		ソーセージのコンソメ煮 スナッペンとうのソテー パン 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 パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		青海苔入り卵焼 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳		野菜ソテー グリルソーセージ添え トマトとアボカドのサラダ パン 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 福元とハムのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	葱と生姜のあったかにゆめんし しらす入り卵焼 青菜御飯 フルーツあんみつ	夕食	無水調理の日 無水チキンカレー 福神漬・らっきょう ツナとアボカドのサラダ ベジタブルスープ、ブルーベリーヨーグルト	和朝食	諸の菜種焼き ぜんまいの炒め煮 小松菜のピーナツ和え 御飯、味噌汁	夕食	ハムチーズとフルーツサンド お豆と野菜のトマト煮 レタスとトレビスのサラダ フレンチオニオンスープ	洋朝食	シェフおまかせメニュー	昼食	春キャベツとベーコンの和風スパゲティ フレンチサラダ 洋風卵スープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	夕食	豚肉の味噌漬け焼き 蓮根のたらこ炒め 法蓮草のなめ茸和え 御飯 お吸い物	和朝食	牛肉と野菜の醤油麹炒め 炊き合わせ ツナと三つ葉のおろし和え 御飯 味噌汁
	レアストロベリーケーキ		季節の生フルーツ		おうちで外食気分の日 銀座おでら抹茶プラマンジェ		バウムクーヘン		ロールケーキ (チョコ)		カステラ		フルーツグラタン		ドームケーキ (こしあん)
夕食	キャベツ入りビーフメンチカツ 若竹煮 しらすの梅かつお和え 御飯 味噌汁	和朝食	ほっけの塩焼 茄子と竹輪の炒め わさび豆腐 空豆御飯 味噌汁	洋朝食	チンジャオロース きょうざ 春雨サラダ 御飯 わかめスープ	夕食	豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 車麩と野菜の含め煮 かぶの柚子和え 御飯 味噌汁	昼食	鯨の若狭焼 長芋の塩炒め かぶの柚子和え 御飯 貝だくさん味噌汁	洋朝食	骨元氣 鶏肉のきなこ照り焼 厚揚げときのこピリ辛炒め 小松菜としらすの和え物 ひじきと小海老の混ぜ御飯、味噌汁	夕食	海老天とアスパラの天麩羅 さつま芋の甘煮 福元と新玉葱のささみ和え 御飯 味噌汁	和朝食	麻婆豆腐 蟹しゅうまい ザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ
	25日(木)		26日(金)		27日(土)		28日(日)		29日(月)		30日(火)		31日(水)		
															
玄海灘産のあじとともに		スパイス香るフライドチキン		手作りのミートローフを		柚子胡椒の香りで		彩り鮮やかならし寿司を		丁寧に巻きました		夏を前に最後の刺身をご提供		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。	
和朝食	竹輪と野菜の煮物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	貝だくさん卵焼 スナッペンとうのお浸し 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	海老と野菜の炒め物 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	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	和朝食	ツナと野菜の炒め物 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	炒り卵 しろ菜とささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	五目真丈と野菜の煮物 アスパラサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	
	ボトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳		貝だくさん卵焼 スナッペンとうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ しろ菜とささみのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳		ソーセージのコンソメ煮 アスパラサラダ パン フルーツ 牛乳		
昼食	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	夕食	無水調理の日 フライドチキン コーンとレタスのサラダ、パン じゃが芋の無水ポタージュ フルーツ	和朝食	甘辛お揚げのきつねそば 長芋のねぎ味噌焼 白菜としらすの和え物 路入り炊き込み御飯	夕食	ノルウェー鱈の塩焼 金平ごぼろ ブロッコリーのおかか醤油 御飯 貝だくさん味噌汁	洋朝食	鶏肉と根菜の旨煮 オリーブとレタスのサラダ パセリライス ミネストローネ ゼリー入りフルーツポンチ	昼食	メバルのムニエル レモンバターソース オリーブとレタスのサラダ パセリライス ミネストローネ ゼリー入りフルーツポンチ	夕食	豚肉の香味焼 蓮根の塩炒め 若布と白菜の酢の物 御飯 味噌汁	和朝食	
	ヨーグルトゼリー		レアチョコケーキ		季節の生フルーツ		クリームブッセ		フルーツ (肥後グリーンメロン)		ロールケーキ		抹茶ようかん		
夕食	豚肉の黒煎はちみつソース いかとピーマンの炒め しろ菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	和朝食	あぶらかいひの生姜煮 ちんげん菜とエリンギのオイスター炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁	洋朝食	ミートローフ 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス コンソメ野菜スープ コーヒゼリー	昼食	豚肉の柚子胡椒焼 大豆の炒り煮 春キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁	洋朝食	彩り五目ちらし寿司 新じゃが芋とコーンのかき揚げ スナッペンとうのしらす和え 味噌汁	昼食	牛肉の野菜巻き 切干大根の煮物 長芋と胡瓜の和え物 御飯 味噌汁	夕食	旬さかなの日 金華かつおのお刺身 茶碗蒸し 法蓮草の胡桃和え 御飯、赤だし	和朝食	
	今月の特別なお食事 Special Days														

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。

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持てる「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。

