

4月献立表

1日から16日まで

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
新キャベツや新じゃがいも、新たなまねぎなどの『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みください。

東京ウエリナケア自由が丘

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
	おそばの定番きつねそば	ジューシーに仕上げました	もろみ味噌香る	イベントメニュー	食物繊維たっぷりの小鉢	挽き肉と茄子のうまみたっぷり	味噌で香ばしく仕上げました	カレーランチ	
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 キャベツのしそ和え ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 大根の和風和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のオーロラソースサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 さつま芋のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれの含め煮 アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小松菜のお浸し ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー キャベツのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 大根の和風サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のオーロラソースサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー さつま芋のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	キッシュ風 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールと野菜のスープ煮 アスパラサラダ 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 クリームスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	きつねそば 里芋の揚出 ブロッコリーのなめ茸和え ゆかりおにぎり	タンドリーチキン イタリアンサラダ ライス ジュリエンスープ ピーチムース	生姜香るさつぱり牛丼 空豆のかき揚げと野菜天ぷら 味噌汁 フルーツ	イベントメニュー	長崎県産めばるの煮付け 連根と海老の塩炒め 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	茄子と挽き肉のボロネーゼ フレッチャサラダ オニオンスープ 青りんごゼリー	味噌豚丼 筍と野菜の煮物 大根の漬物 お吸い物	欧風カレー ジャーマンポテト きのこマリネサラダ ベジタブルスープ	昼食
お昼	フルーツ（清見・莓）	水ようかん	ティラミス	まんじゅう	プリン	ブルーとヨーグルトのケーキ	どらやき	愛媛県の伊予柑ゼリー	お昼
夕食	じっくり煮込んだ豚の角煮 ささみと野菜の中華サラダ 御飯 にらのスープ オーキョーチー風ゼリー	鮭の若狭焼 長芋の明太マヨ焼き 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	宮城県産 鮭のもろみ味噌焼 煮しめ しらす納豆 御飯 お吸い物	豚肉の醤油麹焼 茄子の甘辛炒め 香の物 御飯 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼 里芋の煮ころがし かぶの桜和え 御飯 味噌汁	鮭の塩焼 ひじきの炒め煮 ちんげん菜のおかか和え 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉の菜種焼き 金平ごぼう 春キャベツのぼん酢和え 御飯 味噌汁	鰯のみりん醤油焼と空豆真丈 姫ごうやの含め煮 白菜の甘酢生姜和え 御飯 味噌汁	夕食
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
	穴子アスパラを天ぷらに	地域のパン屋さんのパンで	梅と青じそでさっぱりと	洋食ランチ	夕食はすき焼きをご提供	ふわとろオムライス	ひとつひとつ丁寧に巻きました	夕食はお刺身膳	
和朝食	野菜炒め ブロッコリーの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	赤魚の粕漬 白菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 カリフラワーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 二色サラダオーロラソースかけ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ほつつけの塩焼 南瓜サラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ しる菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 花野菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	野菜ソテー ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 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	赤魚のムニエル 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	トマト煮込み カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 二色サラダオーロラソースかけ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	からすかれのバター焼 南瓜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ しる菜のサラダ 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 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『お楽しみ麺の日』 桜うどん 五目卵焼 隠元の胡麻和え 筍御飯	『無水調理の日』 ミックスサンドイッチ 蜂蜜ドレッシングのサラダ さつま芋のポタージュ無水仕立て レモンティゼリー	魚がし醤油炒飯 しゅうまい ごま油香るナムル にらとささみの白湯スープ	ポークグリル赤ワインソース 胡桃サラダ パン マセドアンスープ おろし白桃ゼリー	『東北応援プロジェクト』 はちご飯風 里芋の田楽 胡瓜と海老の酢の物 お吸い物	とうとう熊のオムライスきのごデミグラス 生妻ドレッシングのサラダ ハイザンヌスープ フルーツ	宮城県産 鮭のそら豆味噌焼き 車麩と根菜の煮物 千切り長芋の梅かけ 御飯 お吸い物	鶏肉の塩麹焼 ごぼうの山椒炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁	昼食
お昼	エクレア	もみじまんじゅう	季節の生フルーツ	ココアワッフル	ドームケーキ	抹茶ゼリー 小豆かけ	シュークリーム	季節の生フルーツ	お昼
夕食	穴子と野菜の天婦羅 かぶの白煮 トマトと新玉葱の和風サラダ 御飯 味噌汁	豚肉の塩だれ炒め 蓮根と切り昆布の煮物 とろろ 麦御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 いかと野菜の炒め物 菜の花のわさび和え 御飯 味噌汁	鯨の山椒焼 真砂和え 茄子の即席漬 御飯 味噌汁	牛肉のすき焼き 温泉卵 ちんげん菜の辛子和え 御飯 味噌汁	麦富士豚のヒレカツ 切干大根の煮物 香の物 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 炊き合わせ 彩り野菜のピクルス、ライス じゃが芋の無水ポタージュ はちみつレモンゼリー	まぐろとサーモンのお造り 炊き合わせ 法蓮草のお浸し 御飯 赤だし	夕食

17日から末日まで

4月献立表

東急ウェリナケア自由が丘

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
									
和朝食	焼き魚 かぶとアスパラの和風和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 コールスロー ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 白菜の生葉和え ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもの含め煮 カリフラワーのサラダ 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 土佐納豆 焼きのり たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 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 スナッフえんどうとささみのサラダ 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 マカロニサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ かぶとアスパラの和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリームシチュー コールスロー 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	鯛つみれのコンソメ煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 大根サラダ パン 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	肉団子のトマト煮込み スナッフえんどうとささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	彩り中華丼 焼きようざ 春雨サラダ 生薑入り中華スープ	シェフおまかせメニュー	富山県産白海老と 春野菜のかき揚げ丼 金平ごぼう トマトと豆苗の和え物 味噌汁	『無水調理の日』 サンドイッチ 無水玉葱とボン酢のドレッシングサラダ 南瓜のポタージュ無水仕立て フルーツ	関西風肉うどん ごま味噌田楽 青菜おにぎり フルーツあんみつ	シーフードドリア レタスとオリーブのサラダ カレー風味のスープ 人参ゼリー	ほっけの塩焼 さつま芋の煮物 小松菜のお浸し 空豆御飯 味噌汁	『丼セレクトの日』 A：まぐろと鯛の二色漬け丼 B：鶏肉とたつぷりきのこの甘味噌丼 車麩の含め煮 フロコリーの磯和え、お吸い物	昼食
夕食	レアストロベリーケーキ 長崎県産めばるの幽庵焼 れんこんのピリ辛炒め 小粒納豆 御飯 具沢山味噌汁	塩まんじゅう 鶏肉のねぎ味噌焼 隠元の当座煮 大根の青じそ風味 御飯 お吸い物	ロールケーキ 豚肉の和風おろし 筍と鶏団子の含め煮 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	人形焼 すずきの塩焼 茄子と鶏団子の煮物 ねぎめた 御飯 お吸い物	いちごスペシャル 男爵芋の手作りコロッケ ひじきの炒め煮 香の物 御飯 味噌汁	ドームケーキ 鶏肉の照り焼 野菜巾着の含め煮 かぶの梅おかか和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 豚肉の生薑焼 ぜんまいの炒め煮 アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	全国お菓子めぐりの旅 ジュシーミートローフ 法蓮草のソテー シーザーサラダ パセリライス 海老と野菜のスープ	夕食

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
							
和朝食	鯉の塩焼 しろ菜の和え物 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 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛つみれと野菜の煮物 レタスとチーズのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 隠元のさっぱり和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜炒め スパゲティサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ ちんげん菜の和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 レタスとチーズのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 隠元のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	野菜たっぷりソース焼きそば 中華サラダ ウナタンスープ 杏仁豆腐	『無水調理の日』 ボックソテーオニオンソース 若布としらすのサラダ ライス、じゃが芋の無水ポタージュ りんごのシナモン煮	牛そぼろ丼 れんこんのたらこ炒め 小松菜のごま和え 味噌汁	からすかれのバジルトマトソース 盛り合わせサラダ パン 大麦入りスープ ゼリー入りフルーツポンチ	『健康増進メニュー』 表面土豚のしゃぶしゃぶ～春仕立て～ さつま芋と大豆の甘辛炒め フロコリーのなめ茸和え 玄米御飯、味噌汁	チキンカレー 福神漬・らっきょう 無水玉葱と黒酢のドレッシングサラダ ジュリエンスープ フルーツ	昼食
夕食	どらやき 蒸し鶏の胡麻だれ 厚揚げと野菜の煮物 ちんげん菜の柚子浸し 御飯 味噌汁	鶏の醤油麹焼きグリル野菜添え 切り昆布の煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	まんじゅう ミックスフライ 大根の蟹あんかけ もずく酢 御飯 味噌汁	鶏肉の長州漬焼 長芋の白煮 アスパラのおかか和え 御飯 お吸い物	季節の生フルーツ 『昭和の日』 春のちらし寿司 筍の土佐煮 法蓮草のお浸し 赤だし	シュークリーム 鯖の山椒味噌焼 冬瓜の薄くす煮 トマトとアボカドの和風和え 御飯 味噌汁	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

4日昼食	イベントメニュー 「春のフレンチ」	13日昼食	東北応援プロジェクト
9日昼食	お楽しみ麺の日 「桜うどん」	24日昼食	丼セレクトの日
18日昼食	シェフおまかせメニューの日	29日昼食	健康増進メニュー 「フレイル予防」
		夕食	昭和の日

昭和の日

天皇の誕生日として祝日とされていましたが、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。当日は、春のちらし寿司をご提供致します。

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。
そのため、栄養素を
豊富に含み、他の時
期のものよりみずみ
ずしく柔らかいのが
特徴です。

1. 写真はイメージになります。
2. 実物と違う場合がございますのでご了承ください。
3. 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。

