

3月献立表

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！

明かりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。旬の食材を使用した、彩りも華やかな春らしいお料理をご提供致します。
3月3日『桃の節句』には、ひなちらし寿司をご用意しております。段々と暖かくなる3月、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。

東急ウエリナケア自由が丘

| | 1日(金) | 2日(土) | 3日(日) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) |
|-----|---|--|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | | |
| 和朝食 | 葱入り卵焼 法蓮草の磯和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | さつま揚げの煮物 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ かぶのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | チーズスクランブルエッグ 小松菜のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 五目真丈と根菜の含め煮 かつおえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ハムエッグ しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ジャーマンポテト ちんげん菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | 葱入り卵焼 法蓮草のサラダ 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 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳 | ベーコンエッグ かぶのサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳 | 海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | チーズスクランブルエッグ 小松菜のサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳 | ウインナーのクリームスープ かつおえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳 | ハムエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ジャーマンポテト ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | 柔らかカツサンド アスパラのガーリックソテー フレンチサラダ チャウダースープ | 鶏肉のねぎ味噌焼 里芋の白煮 フロッコリーのわさび和え 御飯 お吸い物 | イベントメニュー 『桃の節句のお献立』 | 鶏肉の治部煮 いかとごぼうの生妻炒め しらすの塩昆布和え 御飯 味噌汁 | 欧風ビーフカレー 福神漬 花野菜とツナのサラダ コンソメ野菜スープ | 春キャベツのあつさりタンメン 蟹しゅうまい 法蓮草のザーサイ和え オーギョーチー風ゼリー | 黄金かれの煮付け 筍の昆布だし炒め 千切り長手の梅かけ 御飯 味噌汁 | 蒸し鶏 たつぷりおろしポン酢 ピーマンの甘辛炒め あさり御飯 味噌汁 |
| 夕食 | ココアプリン ほっけの若狭焼 ぜんまいの炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁 | どらやき ジュシーピーマンの肉詰め れんこんのピリ辛炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁 | 2色のロールケーキサンド 豚肉の柚子胡椒焼 炊き合わせ 長手のしそ和え 御飯 味噌汁 | カステラ 男爵手の手作りコロッケ 切干大根の煮物 トマトとアボカドの和え物 御飯 味噌汁 | きなこまんじゅう いとよりの塩焼 厚揚げときのこの炒め トマトの辛子和え 御飯 具だくさん豚汁 | クレープ (毎) 鶏肉の香味焼 生海苔のかき揚げ・天つゆ うどと胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁 | 水ようかん 『無水調理の日』 ポークソテー・鶏ジェノバ・ペースト イタリアンサラダ バターライス・人参の無水ポターージュ りんごのコンポート | ワッフル たらの味噌佃煮焼 大豆の炒り煮 なめ茸和え 御飯 お吸い物 |
| | | | | | | | | |
| 和朝食 | 青海苔入り卵焼 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 竹輪と野菜の煮物 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 白菜のわさび和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ ポテトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | さつま揚げと野菜の甘辛煮 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 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 フルーツ、牛乳 | 具だくさん卵焼 キャベツのおかか和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老真丈と野菜の煮物 かつおえんどうの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | 青海苔入り卵焼 コールスロー パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳 | 鯛つみれと野菜のスープ カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳 | ベーコンエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳 | ツナと野菜のソテー トマトサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳 | 具だくさん卵焼 キャベツのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 海老真丈のトマトスープ かつおえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | ソーセージときのこのグラタン さつま手と胡桃のサラダ パン コンソメスープ オレンジゼリー | 『おうちで外食気分の日』 にんべん使用 赤の他人丼 野菜の焼き浸し 大根の浅漬 味噌汁 | 『脳活性化』 鯖のトマト煮込み 法蓮草のオリーブオイルソテー ナッツとアボカドのサラダ パセリライス・洋風卵スープ | 豚肉の味噌漬焼 金平ごぼう お出汁香るとうろ さつま手のポターージュ無水仕立て レモネードゼリー | 『無水調理の日』 あさり和小松菜のボンゴレパスタ シーザーサラダ さつま手のポターージュ無水仕立て レモネードゼリー | 五目チャーハン キャベツのナムル 具材たつぷり中華スープ 杏仁豆腐 | 具だくさん卵焼 キャベツのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 甘辛お揚げの京風きつねうどん 松風焼 ゆかりごはん 抹茶ゼリー 小豆かけ |
| 夕食 | 塩まんじゅう 和風ミートローフ 焼かぶの生妻あんかけ アスパラの和え物 御飯 味噌汁 | 季節の生フルーツ 海老と春野菜の天婦羅・抹茶塩 車麩の含め煮 新玉葱のおかか和え 御飯 味噌汁 | 牛乳ぶりん プルーベリーソース 鶏肉の黒酢はちみつソース 車麩の炊き合わせ 小粒納豆 御飯 味噌汁 | 黒糖まんじゅう 鱈の照り焼 豆腐のたらこ煮 ブロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁 | ドームケーキ 手付けヒョウメンチカツ 旬の土佐煮 香の物 御飯 味噌汁 | ドーナツ 鶏肉の醤油煮焼 ひじきの炒め煮 大根のしそ和え 御飯 味噌汁 | おろし白桃ゼリー 豚肉のねぎ塩だれ なすのオランダ煮 隠元としめじの白和え 御飯 味噌汁 | 季節の生フルーツ 鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 若布と胡瓜の酢の物 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(日) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) | 24日(日) |
|-----|--|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | | | | |
| | イベントメニュー | 結び掲載メニュー | ごまだれでどうぞ | さっくりと仕上げました | 夕食は洋食 | 2つの味をお楽しみください | 定番の塩焼き | おろしでさっぱりと |
| 和朝食 | スクランブルエッグ野菜添え かぶのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ 焼きのり たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ハムエッグ キャロットサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 肉団子と野菜の含め煮 カリフラワーのツナ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | チーズ入スクランブルエッグ 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め物 レズンとレタスのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 葱入り卵焼 アスパラの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | つみれと野菜の煮物 隠元のささみサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | スクランブルエッグ野菜添え かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | ミートボールのコンソメ煮 カリフラワーのツナサラダ パン フルーツ 牛乳 | チーズ入スクランブルエッグ 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳 | 海老と野菜のソテー レズンとレタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 葱入り卵焼 アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 豆乳クリーム煮 隠元のささみサラダ パン フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | シェフおまかせイベント | 鶏肉の梅しそ焼 蓮根と竹輪の塩炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 | シーフードカレー 福神漬 生姜ドレッシングのサラダ マセドアンスープ 御飯 母ムース | 牛肉と野菜の旨辛炒め 筍と切り昆布の煮物 トマトの和風サラダ 御飯 お吸い物 | 鯿の塩麹焼 切干大根の煮物 しる菜の梅かけ 御飯 味噌汁 | 葱と生姜のあつたかにゅうめん 里芋の明太マヨ焼き 赤飯 フルーツ | ミックスサンドイッチ コーンとアボカドのサラダ チャウダースープ コーヒーゼリー | ねぎとろ丼 ごぼうの味噌炒め フロッコリーのおかか和え 具材たっぷりけんちん汁 |
| 夕食 | エクレア すずきの塩焼 筑前煮 しる菜の生姜和え 御飯 味噌汁 | バウムクーヘン 『結び掲載メニュー』 黄金カレイの油淋ソース 白菜の重ね蒸し中華風クリーム仕立て 御飯・わかめスープ 野菜ジュースゼリー | クレープ (チョコ) 豚肉の湿しやぶしやぶ ごまだれ がんもんの煮物 なめ煮和え 御飯 味噌汁 | こしあんとさつま芋あん玉 ミックスフライ 茄子の炒め物 胡瓜の辛子和え 御飯 味噌汁 | ロールケーキ 『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース ハムとオリーブのサラダ バターライス・じゃが芋の無水ポタージュ ハンナコッタ | 豆乳プリン 黒蜜かけ 炙りつくね焼 2種だれ 根菜の煮しめ ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁 | ハウンドケーキ (フルーツ) ロールケーキ (チョコ) | ロールケーキ (チョコ) 豚肉の和風おろし ピーマンの当座煮 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁 |

| | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) | 31日(日) |
|-----|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | ふんわり仕上げました | レモンでさっぱりと | 春を感じるさくら色のうどん | 定番の和食 | カラッと揚げたチキン | 静岡県の食材とともに | 山椒を効かせました |
| 和朝食 | ベーコンエッグ 小松菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 五目真丈の含め煮 花野菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 具だくさん卵焼 花野菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 竹輪と野菜の煮物 法蓮草のお浸し 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 白菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 ちんげん菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | ベーコンエッグ 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 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ソーセージのクリームスープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳 | 具だくさん卵焼 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 炒り卵 ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | 鱈の柚庵焼 新じゃが芋の無水肉じゃが トマトの和え物 御飯 味噌汁 | 豚肉の胡麻漬焼 さつま芋のいとこ煮 大根のゆかり和え 御飯 具だくさん味噌汁 | 『お楽しみ麺の日』 さくらうどん 春菊と小えびのかき揚げ 隠元の胡桃和え 二色福肴寿司 | 赤魚の西京漬焼 ピーマンと厚揚げのピリ辛炒め しる菜のささみ和え 空豆御飯 お吸い物 | 『無水調理の日』 フライドチキン ミモザサラダ パン・トマトの無水ポタージュ フルーツポンチ | 『かわり味噌の日』 静岡県産しらす丼 温泉卵添え 茄子の含め煮 静岡県産玉葱のおかかポン酢 伊豆味噌の味噌汁 | 鯉節香るソース焼きそば 海老しゅうまい 白湯スープ マンゴープリン |
| 夕食 | フルーツ (清見) 手作り肉団子と野菜の旨煮 蓮根のたらこ炒め スガッ えんどうのわさび和え 御飯 味噌汁 | クリームブッセ アブラカレイのレモンバターソース きのこマリネサラダ パセリライス カレー風味のスープ 青りんごゼリー | さくらの日 ねりきり (桜の花) 鶏肉の菜種焼き 若竹煮 長芋の酢の物 御飯 味噌汁 | たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 里芋といかの煮物 アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁 | 抹茶よかん 鱈の塩焼 金平ごぼう しそ納豆 御飯 味噌汁 | クレープ (バナナ) ビーフハンバーグ濃厚デミグラスソース グリーンサラダ ライス コンソメスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ | パウンドケーキ (レモネード) 鶏肉の山椒焼 大豆とひじきの炒め煮 フロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁 |

栄養メモ

春の食材が、本格的に旬を迎える季節となりました。古くから「春の皿には苦味を盛り」といわれますが、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活性化させる働きがあります。体調を整え、暖かくなる春を積極的に過ごす準備を整えましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

- 3日 昼食 イベントメニュー
- 10日 昼食 おうちで外食気分の日
- 11日 昼食 健康増進メニュー
- 18日 夕食 結び掲載メニュー
- 27日 昼食 お楽しみ麺の日
- 27日 おやつ さくらの日
- 30日 昼食 かわり味噌の日

春分の日

昼と夜の長さがほぼ等しくなる日とされる『春分の日』。この日を境に昼の長さが段々と長くなり、暖かくなってまいります。宮中行事であった『春季皇霊祭』が、明治時代より祝日となり、春の訪れを祝う日・祖先に感謝する日として、広く一般に定着していきました。

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。

