

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
新こぼろや新じゃがいも、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みください。

東急ウエルナケア自由が丘

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
								
	ご飯の進む味	豆の食感も楽しい	はちみつで優しい酸味に	蒸し鶏を濃厚な胡麻だれで	手作りサクサクコロッケ	具沢山な丼	イベントメニュー	梅しそでさっぱりと
和朝食	車麩と根菜の煮物 アスパラサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 かぶのサラダ 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 ブロッコリーのツナ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 胡瓜のささみサラダ 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	ソーセージと野菜のソテー トマトの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と根菜の煮物 紫キャベツのコールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	根菜のハーブ煮込み アスパラサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草入り卵焼 ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー かぶのサラダ 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 ブロッコリーのツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 胡瓜のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	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 フルーツ 牛乳	海老真丈と根菜のクリーム煮 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳
風食	ほっけの塩焼 ぜんまいの炒め煮 小松菜の白和え 炊き込み御飯 味噌汁	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬 アルパコとオリーブのサラダ ベジタブルスープ	豚肉の黒煎はちみつソース きのこ白滝の炒め物 長芋の塩昆布和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ピーマンのオイスター炒め 三色ナムル 青菜御飯 味噌汁	甘辛牛肉そば しらす入り卵焼 生妻玄米ごはん フルーツ	たっぷり野菜の中華丼 ザーサイ和え 白濁スープ カルビセリール	イベントメニュー 『春のフレンチ』	鶏肉の梅しそ焼 五目大豆煮 小松菜の胡麻味噌和え 御飯 お吸い物
夕食	レモネードゼリー	どらやき	季節の生フルーツ	桜餅風生和菓子	ロールケーキ (チョコ)	ワッフル	塩まんじゅう	カステラ
和朝食	豚肉のねぎ味噌焼 茄子の甘辛炒め 若布の酢の物 御飯 お吸い物	鶏肉の竜田焼 切干根の煮物 スナッペンどうの梅肉和え 御飯 味噌汁	すずきの塩焼 鶏肉と根菜の炊き合わせ ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	『無水調理の日』 メ/1/1のムニエル バター醤油ソース フレンチサラダ ライス・人参の無水ポタージュ コーヒゼリー	男爵芋と南瓜の手作りコロッケ 五目真丈の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	鶏肉の香味焼 里芋の白煮 隠元の辛子と和え 御飯 味噌汁	豚肉の柚子胡椒焼 がんもの煮物 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	味が染み込んだぶり大根 茄子のピリ辛炒め 小松菜の和え物 御飯 味噌汁
洋朝食	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
								
	翅で柔らかく	山椒を効かせました	香キャベツの旨みをお楽しみください	しっかり味が染み込んでます	お昼はにゅうめん	カフェ風ランチ	かわり味噌の日	蜂蜜でコクを
和朝食	炒り卵 ブロッコリーのしらすサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 しる菜とレーズンのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 スナッペンどうの和え物 焼きのり 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	竹輪と根菜の甘辛煮 胡瓜のサラダ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 カリフラワーサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 スナッペンどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	炒り卵 ブロッコリーのしらすサラダ 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 しる菜とレーズンのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 スナッペンどうのサラダ 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 ミルクスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	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	豆乳クリーム煮 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スナッペンどうのサラダ パン パンクンポタージュ フルーツ 牛乳
風食	豚肉の塩麹焼 きのこピーマンの炒め お出汁香のたろろ 麦御飯 味噌汁	いかとアスパラのトマトスパゲッティ 空豆のガーリックソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ コンソメスープ	鯖の唐揚げ 苟の土佐煮 ちんげん菜のわさび和え 御飯 味噌汁	五目チャーハン ザーサイ和え ワンタンスープ 杏仁豆腐	『お楽しみ麺の日』 焼葱と鶏出汁のにゅうめん 里芋の田楽 赤飯 フルーツ	ホットドッグプレート イタリヤンサラダ カレー風味のスープ おろし白桃ゼリー	『かわり味噌の日』 手付けカツのタレカツ丼 新潟県産舞茸と彩り野菜の煮し物 香の物 新潟味噌の味噌汁	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 菜の花と鮭のそぼろ御飯 オレンジゼリー
夕食	クレープ (チョコ)	フルーツ (星の金貨)	きなこ饅頭	パウンドケーキ (レモネード)	ドームケーキ	黒糖まんじゅう	パウンドケーキ (フルーツ)	クリームブッセ
和朝食	海老天と新こぼろのかき揚げ、天つゆ ひじきの炒め煮 法蓮草の柚子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼 茄子の含め煮 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 香キャベツのロールキャベツ 春日野菜のピクルス バターライス、さつま芋のポタージュ無水仕立て ゼリー入りフルーツポンチ	じっくり煮込んだ牛肉豆腐 れんごんの塩炒め トマトと新玉葱のポン酢和え 御飯 味噌汁	豚肉の和風おろし 野菜の焼漬し 隠元のなめ茸和え 御飯 味噌汁	フルウェー鯖の塩焼 南瓜と切り昆布の煮物 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁	アブラカレイのレモンバターソース 法蓮草とコーンのソテー シーザーサラダ パセリライス コンソメスープ	鶏肉の蜂蜜照り焼 若竹煮 胡瓜のゆかり和え 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(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	美味しさをぎゅっと詰め込みました	新鮮なまぐろを	ピリ辛麻婆豆腐を	こだわりのポークカレー	イベントメニュー	一つ一つ丁寧に作りました	ぱりりと焼き上げました	ジュースに焼き上げました
和朝食	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	根菜と五目真丈の煮物 磯納豆 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 花野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	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	ウインナーと野菜のスープ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のツナサラダ パン グリーンポタージュ 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	完熟トマト煮込み コールスロー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	めばるの粕漬 切干大根の煮物 蒸し茄子の生姜醤油 お豆の炊き込み御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース 国産きのこのマリネサラダ パン・人参の無水ポタージュ マンゴープリン	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 御飯 豆腐のスープ マンゴープリン	こだわりポークカレー 福神漬 サニーレタスとトレビスのサラダ ベジタブルスープ 毎ムース	シェフおまかせメニュー	鴨南蛮そば 里芋の明太マヨ焼き 法蓮草のなめ茸和え ゆかりごはん	ほっけのみりん漬焼 豆腐の青海苔佃かけ ブロックリーとしらすの辛子和え 御飯 異だくさん味噌汁	海老カツサンドイッチ グリーンサラダ チャウダースープ 洋菓の蜂蜜檸檬ジュレかけ
夕食	季節の生フルーツ ジュースピーマンの内詰め 金平ごぼう あさりとアスパラ酢味噌かけ 御飯 お吸い物	たい焼き (カスタード) 豊洲直送まぐろのお造り3種 車麩の含め煮 小松菜の胡桃和え 御飯 赤だし	ロールケーキ 鶏肉とふきの旨煮 竹輪と長芋の山椒炒め 香キャベツのおかか和え 御飯 味噌汁	バウムクーヘン 鰯の塩焼と空豆真丈 ちんげん菜の煮浸し かぶのしそ和え 御飯 味噌汁	クレープ (バナナ) 鶏肉の醤油焼 真炒炒め しろ菜の柚子和え 御飯 味噌汁	きなこ饅頭 ビーフハンバーグステーキ 生姜ドレッシングのサラダ ライス ベジタブルスープ 牛乳ふりん フルーベリーソース	エクレア 豚肉の温しゃぶ さっぱり梅だれ いかと大根の煮物 アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	レアチーズケーキ 鶏肉の柚子焼 かんもの煮物 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁
	卵と絡めてどうぞ	おろしてさっぱりと	脂の乗った銀鮭を塩焼きで	ふっくら焼き上げました	春を感じるちらし寿司を	シェフ考案メニュー		
和朝食	さつま揚げと野菜の煮物 スナッフえんどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 隠元のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 レタスとレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 キャベツのささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		
洋朝食	ソーセージのクリーム煮 スナッフえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 レタスとレーズンのサラダ パン フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 キャベツのささみサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳		
昼食	ガーリック豚丼 温玉乗せ さつま芋の甘煮 ちんげん菜のささみ和え 味噌汁	春巻 たつぷりちゃんぽん麺 春巻 胡瓜のナムル ピーチムース	銀鮭の塩焼 ビーマンの当座煮 長芋のポン酢和え あさり御飯 味噌汁	鶏肉の葱だれ焼 ひじきの炒め煮 かぶの漬漬 御飯 味噌汁	『昭和の日』 春のちらし寿司 あさりの茶碗蒸し 胡瓜の柚子和え 赤だし	『シェフ考案メニュー』 新じゃが芋と法蓮草のラザニア風オープン焼 アボカドとコーンのサラダ パン・ビーンズスープ フルーツ		
夕食	季節の生フルーツ 生姜香る鯖の味噌煮 れんこんのピリ辛炒め 新玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	ドームケーキ 炙りつくね焼 おろしポン酢 苟の昆布だし炒め しろ菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ (コーヒー) 『良質なたんぱく質でフレイル予防』 ポークピカタ トマトソース きのこのバター醤油ソテー 海藻サラダ ライス・白いんげん豆のポタージュ	あぶらかいれの南蛮漬 茄子の味噌炒め きのこの味噌炒め 御飯 お吸い物	抹茶ようかん 豚肉の生姜焼 里芋の揚げ煮 大根の塩昆布和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁		

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。

今月の特別なお食事 Special Days

- 7日 昼食 イベントメニュー『春のフレンチ』
- 13日 昼食 お楽しみ種の日
- 15日 昼食 かわり味噌の日『新潟味噌』
- 21日 昼食 シェフおまかせメニュー
- 27日 夕食 健康増進メニュー『良質なたんぱく質でフレイル予防』
- 29日 昼食 昭和の日
- 30日 昼食 シェフ考案メニュー

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。

- 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。

