

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2日には、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。

東急ウエルシア自由が丘

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	お昼は豚しゃぶ	イベントメニュー	カフェ風ランチ	梅でさっぱりと	柔らかく仕上げました	ふんわり卵で	監修メニュー	じっくりと煮込みました
和朝食	海老と野菜の炒め物 胡瓜とコーンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子の煮物 コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズスクランブルエッグ スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	五目貝丈と野菜の含め煮 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 法蓮草のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	海老と野菜のソテー 胡瓜とコーンのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ミートボールのクリームスープ コールスロー パン 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 グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	チーズスクランブルエッグ スパゲティサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーのポトフ風 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ パン 豆乳スープ ヨーグルト 牛乳
昼食	豚肉の温しやぶしゃぶ 旨辛だれ きのこ白滝の炒め 長芋の酢の物 御飯 味噌汁	『桃の節句のお献立』 <small>御膳料と献立の備考、ご記入の上メニューカードへの印刷をお願いします</small> カリフラワーと海老のゼリー寄せ ひなちらし寿司・うなぎの押し寿司 煮まし仕立て	いかと小松菜の柚子胡椒ペンネ アスパラのパン粉焼 フレッシュサラダ ベジタブルスープ	ツナアボカドのサンドイッチ 大豆と野菜のトマト煮 胡桃とオリーブのサラダ コンソメスープ	ほっけの塩焼 さつま芋の含め煮 枝豆豆腐 かやく御飯 味噌汁	親子丼 野菜の揚げ浸し かぶの千枚漬風 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 四海樓監修長崎ちゃんぽん 焼きよさ レタスとわかめのナムル ザーサイ	欧風ビーフカレー 福神漬 きのこマリネサラダ コンソメ野菜スープ
夕食	ハンナコッタ 鯛の照り焼 ぜんまいの炒め煮 豆苗と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	甘酒ぶりん	エクレア	オレンジゼリー	クレープ (チョコ)	レア抹茶ケーキ	杏仁豆腐	季節の生フルーツ
和朝食	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 キャベツのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナッペンどうのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	トマトスープ煮込み キャベツのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	帆立クリームコロッケとマグロカツ 大根といかの煮物 香の物 御飯 味噌汁	鱈の塩焼 ビーマンの当座煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 具だくさん味噌汁	葱と生姜のあったかにゆうめん ごま味噌田楽 ちんげん菜の柚子和え かつおだし御飯	たっぷり野菜の中華丼 ビーフン炒め たたき胡瓜 豆苗のスープ	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ しらすと隠元の炒め 御飯 けんちん汁	鮭と法蓮草のクリームシチュー グリーン野菜のバター醤油 生姜ドレッシングのサラダ パン コーヒーゼリー	明太子のかき玉うどん さつま手の大学手仕立て 小松菜のお浸し ゆかり御飯	シェフおまかせメニュー
夕食	きなごまんじゅう 鶏肉の香味焼 れんごんの味噌炒め トマトのしそ和え 御飯 お吸い物	ビターチョコパウンドケーキ	クレープ (パニラ)	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	季節の生フルーツ	りんごムース	ミニパンケーキ
和朝食	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 キャベツのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナッペンどうのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	トマトスープ煮込み キャベツのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	帆立クリームコロッケとマグロカツ 大根といかの煮物 香の物 御飯 味噌汁	鱈の塩焼 ビーマンの当座煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 具だくさん味噌汁	葱と生姜のあったかにゆうめん ごま味噌田楽 ちんげん菜の柚子和え かつおだし御飯	たっぷり野菜の中華丼 ビーフン炒め たたき胡瓜 豆苗のスープ	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ しらすと隠元の炒め 御飯 けんちん汁	鮭と法蓮草のクリームシチュー グリーン野菜のバター醤油 生姜ドレッシングのサラダ パン コーヒーゼリー	明太子のかき玉うどん さつま手の大学手仕立て 小松菜のお浸し ゆかり御飯	シェフおまかせメニュー
夕食	きなごまんじゅう 鶏肉の香味焼 れんごんの味噌炒め トマトのしそ和え 御飯 お吸い物	ビターチョコパウンドケーキ	クレープ (パニラ)	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	季節の生フルーツ	りんごムース	ミニパンケーキ
和朝食	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 キャベツのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 スナッペンどうのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	トマトスープ煮込み キャベツのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	帆立クリームコロッケとマグロカツ 大根といかの煮物 香の物 御飯 味噌汁	鱈の塩焼 ビーマンの当座煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 具だくさん味噌汁	葱と生姜のあったかにゆうめん ごま味噌田楽 ちんげん菜の柚子和え かつおだし御飯	たっぷり野菜の中華丼 ビーフン炒め たたき胡瓜 豆苗のスープ	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ しらすと隠元の炒め 御飯 けんちん汁	鮭と法蓮草のクリームシチュー グリーン野菜のバター醤油 生姜ドレッシングのサラダ パン コーヒーゼリー	明太子のかき玉うどん さつま手の大学手仕立て 小松菜のお浸し ゆかり御飯	シェフおまかせメニュー
夕食	きなごまんじゅう 鶏肉の香味焼 れんごんの味噌炒め トマトのしそ和え 御飯 お吸い物	ビターチョコパウンドケーキ	クレープ (パニラ)	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	季節の生フルーツ	りんごムース	ミニパンケーキ

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)	
和朝食	ツナと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ 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生姜和え たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 チーズとブロッコリーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 土佐納豆 焼きのり 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 かぶと豆腐の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ツナと野菜のソテー 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	葱入り卵焼 スナッフえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ ヨーグルト 牛乳	海老真丈のクリームスープ チーズとブロッコリーのサラダ パン フルーツ ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ カリフラワーサラダ 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 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み かぶと豆腐のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	エビフライ&ミートコロッケ 冬瓜の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	柚子香のおぼろそば 里芋の胡桃味噌だれ アスパラのささみ和え ゆかり御飯	たらの煮付け れんごんのたらこ炒め 小松菜の胡麻和え 豆腐 味噌汁	赤魚の粕漬 豆腐の青海苔揚げ 白菜のなめ茸和え 筍御飯 味噌汁	柔らかかつサンド 茄子のコンソメソテー コーンとレタスのサラダ チャウダースープ	ねぎとろ丼 大豆とひじきの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 臭だくさん豚汁	鮭の塩焼 いかと里芋の煮物 小松菜のお浸し 炊き込み御飯 味噌汁	昼食
夕食	チョコブッセ 豚肉のもろみ味噌焼 長芋の塩炒め 隠元の辛子和え 御飯 お吸い物	マスカットゼリー 鯖の塩焼と銀杏真丈 南瓜と切り昆布の煮物 胡瓜の麹和え 御飯 味噌汁	レモネードのパウンドケーキ チンジャオロース ごま油香る三色ナムル 御飯 フルーツ	吹雪まんじゅう 『無水調理の日』 ミートローフ・トマトソース 彩り野菜のピクルス バターライス・人参の無水ポタージュ フルーツポンチ	鶏肉の栗種焼き キャベツの味噌炒め 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 御飯 お吸い物	レアストロベリーケーキ あぶらかれいの若狭焼 五目真丈の煮物 ちんげん菜のビーナツ和え 御飯 味噌汁	ミニ抹茶パンケーキ ジューシービーマンの肉詰め ごぼうの山椒炒め 大根の漬漬け 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ チキンソテー・ジャリアピソース カリフラワーのフラン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス カレー風味のスープ	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	
和朝食	法蓮草入り卵焼 じゃが芋とタラコのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と野菜の甘辛煮 ちんげん菜のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんと野菜の煮物 花野菜のオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ キャベツサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜とレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	法蓮草入り卵焼 じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	豆乳クリーム煮 ちんげん菜のささみサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 花野菜のオーロラソース パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ 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 胡瓜とレーズンのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	麻婆豆腐 ワンタン 春雨サラダ 御飯 野菜の白湯スープ	『無水調理の日』 春キャベツのペンネ 無水さつま芋のチーズ焼き アスパラとレタスのサラダ コンソメスープ	『無水調理の日』 春の彩りちらし寿司 新じゃがの肉じゃが(無水) スナッフえんどうのわさび和え 赤だし	ジューシーメンチカツ 炊き合わせ 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	『お楽しみ種の日』 梅うどん(温) しらす入り卵焼 白菜のおかか和え 小海老と菜の花の混ぜ御飯	フライドチキン 法蓮草とコーンのバターソテー オリーブとアボカドのサラダ パン ポタージュ	豚肉のねぎ塩だれ さつま芋の含め煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	昼食
夕食	マンゴープリン たらの醤油焼 油麩の含め煮 新玉葱の和え物 御飯 味噌汁	苺ムース 豚肉の和風ピカタ なすのオランダ煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	『さくらの日』桜まんじゅう 『かわり味噌の日』 かしわの関西風すき焼き エリンギとビーマンの炒め 御飯 フルーツゼリー	ロールケーキ ほっけのみりん漬焼 切干大根の煮物 隠元の胡麻味噌和え 空豆御飯 お吸い物	抹茶ゼリー 黒蜜かけ たつぷり玉葱と豚肉の生姜焼 根菜の煮しめ 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 味噌汁	クリームブッセ 鯉の焼南蛮漬 若竹煮 御飯 味噌汁 ココアプリン	もみじまんじゅう あぶらかれいの甘辛煮 れんごんの味噌炒め 大根の酢の物 御飯 お吸い物	夕食

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

2日 昼食	イベントメニュー	27日 おやつ	さくらの日
7日 昼食	おうちで外食気分の日	27日 夕食	かわり味噌の日
15日 夕食	健康増進メニュー	29日 昼食	お楽しみ種の日
16日 昼食	シェフおまかせメニュー		

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。

