

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んでください。

東京都ウエルナケア自由が丘

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	
	おろしでさっぱりと	甘いお揚げと	豆の食感も楽しい	イベントメニュー	旨味を閉じ込めました	中華ランチ	柚子の風味を	梅しそでさっぱりと	
和朝食	スクランブルエッグ フロコリーの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと野菜の煮物 かぶのしらす和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 コールスロー ふりかけ 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と野菜の甘辛煮 白菜のサラダ 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 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト レタスとチーズのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ フロコリーのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれの豆腐クリーム煮 かぶのサラダ パン フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 コールスロー パン ミルクスープ ヨーグルト 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	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	完熟トマトスープ 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト レタスとチーズのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	海老カツのサンドイッチ アスパラのガーリックソテー レタスサラダ チャウダースープ	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 小松菜の柚子和え 大葉と鮭のそぼろ御飯	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬 サテージチーズのサラダ ベジタブルスープ	『春のフレンチ』 サーモンと根のマリネ・ホワイトアスパラのロースト 蟹と卵のミモザ風サラダ 新玉ねぎのエッセンス・パン 桜鯛のボレ、カレーソース	たらの唐揚げ きのこ白滝のたらこ炒め 法蓮草の和え物 御飯 味噌汁	五日チャーハン ワンタン 隠元の中華和え 野菜の白湯スープ	豚肉の味噌漬焼 ぜんまいの炒め煮 かぶの甘酢和え 御飯 お吸い物	関西肉うどん 小海老入り卵焼き アスパラの胡麻和え かやく御飯	昼食
夕食	フルーツゼリー 鶏肉の和風おろし ひじきの炒め煮 御飯 味噌汁 フルーツ	紅茶ケーキ 豚肉の醤油燻焼 車麩の含め煮 胡瓜のぬか漬・つぼ漬け 御飯 味噌汁	クレープ (パニラ) 鯖の塩焼と銀杏真丈 筍の昆布だし炒め スナッペンと豆腐のおかか和え 御飯 味噌汁	桜のアイスクリーム 蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ビーマンの当座煮 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 和風ミートローフ (牛) 五目真丈の煮物 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	杏仁豆腐 鶏肉の香味焼 さつま芋の含め煮 胡瓜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	オレンジゼリー あじの柚庵焼 炊き合わせ 小松菜のお浸し 空豆御飯 味噌汁	レア抹茶ケーキ 鶏肉の梅しそ焼 茄子のピリ辛炒め 香の物 御飯 味噌汁	夕食
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
	さくさくのどんかつ	彩りよく仕上げました	山椒がふわっと香る	春キャベツの旨みをお楽しみください	甘辛に仕上げました	手作りのつくねを	コクのあるソースで	かわり味噌の日	
和朝食	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の含め煮 花野菜のオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	法蓮草入り卵焼 大根の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	車麩と野菜の煮物 胡瓜とささみのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 キャベツの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	ハムエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ボトフ風 花野菜のオーロラソース パン ヨーグルト 牛乳	法蓮草入り卵焼 大根のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ベーコンのクリームスープ 隠元のサラダ 胡瓜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ハーフ煮込み ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 キャベツのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	ローズとんかつ 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	鶏の若狭焼 鶏肉と野菜の煮物 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	いかとアスパラのトマトペンネ バジルポテト きのこマリネサラダ ベジタブルスープ	鶏肉の柚子燻焼 長芋の明太マヨ焼き 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	甘辛牛丼 ビーマンとツナの炒め なめ茸おろし 味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 春巻 レタスとわかめのナムル 味噌汁	ノルウェー鯖の塩焼 大豆とひじきの煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 ごま油香る穴子天丼 トマトの和え物 江戸甘味噌の味噌汁	昼食
夕食	りんごムース 鯖のマスタードクリームソース 隠元のバターソテー オリーブとレタスのサラダ ライス コンソメ野菜スープ	ロールケーキ (パニラ) チンジャオロース 国産にらのチヂミ ちんげん菜のザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ	ハンナコッタ 豚肉の山椒焼 れんこんと厚揚げの塩炒め スナッペンと豆腐の和え物 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 『無水調理の日』 春キャベツのロールキャベツ アボカドのサラダ バターライス・人参の無水ポタージュ コービーゼリー	ミニパンケーキ 赤魚の粕漬 さつま芋の甘煮 磯納豆 御飯 具だくさん味噌汁	吹雪まんじゅう 2種だれの炙りつくね焼 五目真丈の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	ビーチムース ポークソテー マスタードソース フロコリーとベーコンのソテー オリーブとレタスのサラダ ライス カレー風味のスープ	エクレア 鶏肉の治部煮 金平ごぼう 胡瓜の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	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(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		
																
美味しさをぎゅっと詰め込みました		もろみ味噌で風味良く		イベントメニュー		こだわりのカレー		ひと手間かけました		お昼は中華		御飯の進む味		さっぱり塩だれで		
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ソーセージと野菜のソテー 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもとの野菜の煮物 スナッパえんどうの炒め物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 法蓮草の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 スパゲティサラダ ふりかけ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズスクランブルエッグ ちんげん菜の土佐和え のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 夕食							
	ソーセージと野菜のソテー 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	ベーコンエッグ アスパラのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 スナッパえんどうのソテー パン ヨーグルト 牛乳	ツナと野菜のソテー 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 大根のサラダ パン ヨーグルト 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	チーズスクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳								
	ミックスサンドイッチ グリル野菜のバター醤油 イタリアンサラダ チャウダースープ	豚肉のもろみ味噌焼 ビーマンの甘辛炒め 大根の塩昆布和え 御飯 お吸い物	シェフおまかせメニュー	欧風ビーフカレー 福神漬 蜂蜜ドレッシングのサラダ ベジタブルスープ	『無水調理の日』 グリルチキン シャリアビンソース フロッコリーのパン粉焼 コーンとレタスのサラダ ライス・南瓜のポタージュ無水仕立て	鯉節香るソース焼きそば しゅうまい3点盛り 煮し茄子の香味和え にらのスープ	豚肉のこってり味噌バター丼 油麩の含め煮 香の物 お吸い物	鯉の竜田焼 ビーマンときのこの炒め お出汁香るとうろろ 麦御飯 味噌汁								
	青りんごゼリー あぶらかれの菜種焼き 蜀の土佐煮 新玉葱と水菜の和風和え 御飯 豚汁	季節の生フルーツ たらすの胡麻漬焼 さつま芋の煮物 白菜のボン酢和え 炊き込み御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ 鶏肉の塩麴焼 真砂炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 豚肉の温しゃぶ さっぱり梅だれ 里芋の含め煮 隠元の柚子和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ 赤魚の自家製一夜干し 炊き合わせ おくら納豆 御飯 味噌汁	マンゴープリン ほっけの柚焼 竹輪と長芋の炒め 白菜のしそ和え 御飯 具だくさん味噌汁	ロールケーキ(チョコ) 鶏肉とふきの旨煮 スナッパえんどうの炒め物 御飯 味噌汁 フルーツ	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 豚肉と野菜の塩だれ炒め さつま芋の甘煮 冷奴 御飯 味噌汁								
25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		栄養 メモ				
																
からっと仕上げたフライ		たれを絡めてどうぞ		定番の塩焼きで		柚子胡椒がアクセント		新鮮なお刺身		定番の和食						
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ちくわと野菜の煮物 トマトの和え物 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー かぶと豆苗の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の含め煮 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 温野菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 夕食									
	豆乳クリーム煮 トマトのサラダ 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	ウインナーと野菜のソテー かぶと豆苗のサラダ 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煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 温野菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳										
	チーズチキン大菜巻き&コロッケ 切干大根の煮物 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	梅おろしにゆうめん 里芋の胡桃味噌だれ 小松菜のお浸し かつおだし御飯	鯉の塩焼 野菜の揚げ浸し 白菜の辛子和え 炊き込み御飯 味噌汁	白身魚のフライとささみロールかつ ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉のねぎ塩焼 里芋といかの煮物 胡瓜とわかめの和え物 御飯 味噌汁	鯖の生蒸煮 れんこんの塩炒め キャベツとしめじの和え物 御飯 味噌汁										
	レモネードのパウンドケーキ 鯖の葱バターソース アスパラとコーンのソテー 彩り野菜のピクルス ライス 鈴色玉葱のオニオンスープ	きなこまんじゅう 豚肉の香味にらだれ 若竹煮 水菜とツナの和え物 御飯 味噌汁	ぶどうゼリー 『健康増進』 チキンソテー ハニーヨーグルトソース 法蓮草とベーコンのキッシュ アボカドと海老のサラダ ライス・大豆入りミネストローネ	いちごムース 豚肉の柚子胡椒焼 隠元の味噌炒め 長芋の浅漬け 御飯 お吸い物	クレープ(バナナ) 『昭和の日』 豊洲直送まぐろのお造り3種 がんもの含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 御飯・赤だし	黒糖まんじゅう 『無水調理の日』 ボークソテー トマトソース フレンチサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て フルーツヨーグルト										
今月の特別なお食事 Special Days																
4日昼食 16日昼食 19日昼食		イベントメニュー かわり味噌の日 イベントメニュー		27日夕食 29日夕食		健康増進メニュー 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。

- 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。

