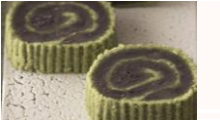


2021								1日から16日まで				屋根より 高い こいのぼり 空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。 昼食には「端午の節句御膳」をご用意させて頂きました。 また、八十八夜には、「茶そば」をご提供させて頂きます。 その他、うどんや筍、そら豆、ふきを使った旬のお料理をご提供致します。		東急ウェリナケア自由が丘	
1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
															
八十八夜は、茶そばをご提供		中華の定番！麻婆豆腐		柚子でさっぱり仕上げました		結び掲載メニュー		イベントメニュー		地域のパン屋さんのパンで		衣をサクサクに仕上げました		チキンとトマトの旨みたっぷり	
根菜と揚げ真丈の煮物 スナッパえんどうの生姜和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		スケソウダラの西京漬 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		葱入り卵焼 カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ツナと野菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		炒り卵 隠元の当座煮 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		赤魚の粕漬 花野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		茄子とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ ゆずみそ 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 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
クリームシチュー スナッパえんどうとささみのサラダ パン フルーツ 牛乳		からすかれいのバター焼 温野菜サラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳		オープンオムレツ カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		赤魚のムニエル 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ポトフ風 ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ 白菜と海老のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	
「お楽しみ麺の日：八十八夜」 茶そば 小海老のかき揚げと野菜の天婦羅 白菜の浅漬 2色いなり寿司		チキンのグリル バルサミコソース シェルマカロニサラダ バセリライス フレンチオニオンスープ 青りんごゼリー		鮭の幽庵焼 高野豆腐の煮物 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁		『結び掲載メニュー』 五目うどん 里芋の田楽 豆塩むすび フルーツあんみつ		イベントメニュー 「端午の節句御膳」		ミックスサンドイッチ 生姜ドレッシングのサラダ 白いんげん豆のポタージュ フルーツ		鰯の塩焼と空豆真丈 筍とふきの煮物 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁		チキンのトマトパスタ きのこマリネサラダ ペイザンヌスープ おろし白桃ゼリー	
栗まんじゅう		ワッフル		紅茶プリン		ショコラロールケーキ		柏もち		どらやき		季節の生フルーツ		レアチーズケーキ	
豚肉の和風おろし ピーマンとさつま揚げの炒め物 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁		麻婆豆腐 焼きようざ 三色ナムル 御飯 にらスープ		ビーフハンバーグステーキ グリーンサラダ ライス コーンチャウダー フルーツ		黄金がれの煮付け 野菜の焼浸し スナッパえんどうの胡麻和え 御飯 味噌汁		豚肉の香味焼 切干大根の煮物 白菜の磯和え 御飯 味噌汁		蒸し鶏の胡麻だれ 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁		麦富士豚のヒレカツ とろろ 香の物 麦御飯 味噌汁		鮭の若狭焼 炊き合わせ 新玉葱と水菜の和え物 菜飯 豚汁	
9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		16日(日)	
															
母の日にはカーネーション		濃厚ハッシュドビーフをご用意		旬のフルーツをご提供		あめ色たまねぎソースで		具だくさんけんちゃんそばを		魚の旨みを閉じ込めました		色鮮やかなちらし寿司		シェフおまかせメニュー	
ソーセージと野菜の炒め スナッパえんどうの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		鯛つみれと野菜の煮物 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 アスパラサラダ 香の物 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 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		鮭の塩焼 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		竹輪の煮物 スナッパえんどうの和え物 昆布佃煮 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 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 大根の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
ソーセージと野菜のソテー スナッパえんどうとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		トマト煮込み 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 アスパラサラダ パン キャロットポタージュ 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		鮭のバター焼 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ポトフ風 スナッパえんどうのサラダ 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		ウインナーと野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
海鮮香味チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐		ハッシュドビーフ じゃが芋とベーコンのオープンオムレツ 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン ビーンズスープ		鶏肉とたけのこの旨煮 茄子の味噌炒め なめ茸おろし 御飯 お吸い物		「無水調理の日」 ポークソテーオニオンソース 胡桃のサラダ、レモンティゼリー バターライス トマトの無水ポタージュ		けんちゃんそば 小松菜のお浸し 里芋の胡麻和え 青菜おにぎり		すずきのムニエルバター醤油ソース カリフラワーのフラン シーザーサラダ バセリライス コーンクリームスープ		鶏肉の梅しそ焼 煮しめ おくらのおかか和え 御飯 味噌汁		シェフおまかせメニュー	
「母の日」ねりきり		コーヒーゼリー		フルーツ（マンゴー）		塩まんじゅう		苺のロールケーキ		ココアワッフル		シュークリーム		まんじゅう	
「無水調理の日」 豚肉の柚子胡椒焼 無水さつま芋の天ぷら 法蓮草の生姜和え 御飯、味噌汁		ほっけの塩焼 南瓜の煮物 ひじきの白和え 御飯 味噌汁		鰯の照り焼 長芋の明太マヨ焼き 即席漬 御飯 味噌汁		北海道産新じゃが芋の手作りクロック 京がんと野菜の含め煮 ブロッコリーとしらすの和え物 御飯 味噌汁		鶏肉のそろみ味噌焼 五目真丈の含め煮 小粒納豆 御飯 お吸い物		豚肉の野菜巻き 咖哩ソース しゅうまい 白菜の中華和え 御飯 わかめスープ		彩りちらし寿司 空豆のかき揚げ 法蓮草の辛子和え 御飯 赤だし		豚肉の塩だれ炒め 車麩の含め煮 かぶの香和え 御飯 味噌汁	

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)		24日(月)		
																
健康増進メニュー		季節のいさきとやまうどを天婦羅で		ふっくらジューシーに仕上げました		ソースの香りが食欲をそそります		京都の和菓子「京観世」		海老の香り広がるソースで		お野菜の天ぷら		素材の甘みで仕上げました		
和朝食	絹厚揚げと野菜の煮物 マカロニサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ほっけの塩焼 白菜の生姜和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		炒り卵 スナッペンどうのじゃこ浸し 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		揚げ真丈と野菜の煮物 しそ納豆 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		青海苔入り卵焼 キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ハムエッグ アスパラとツナの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		つみれの煮物 隠元の生姜醤油和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
	豆乳クリーム煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳		からすかれいのムニエル 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ 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		ウインナーのコンソメ煮 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳		空豆入りオープンオムレツ キャロットサラダ 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 トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ハムエッグ アスパラとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールと野菜のトマトスープ 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	
	めばるの塩麹焼き 筍と海老の昆布だし炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 お吸い物		豚肉と白いんげん豆完熟トマト煮込 レタスとチーズのサラダ パン きのこのスープ フルーツポンチ		『東北応援プロジェクト』 鮭のたたき丼 ごつゆ風煮物 キャベツのおかか和え 赤だし		野菜たっぷりソース焼きそば 春巻 ザーサイのスープ オーギョーチー風ゼリー		鰯の塩焼 ふきと生姜を効かせた手作り団子の炊き合わせ 隠元の辛子和え 御飯 味噌汁		からすかれいのムニエル　ビスク風ソース 黄パプリカのフラン フレンチサラダ ライス ジュリエンスープ		鶏肉のねぎ塩焼 筍と切り昆布の煮物 スナッペンどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁		こだわりボークカレー 福神漬・らっきょう シーザーサラダ マセドアンスープ カルビスゼリー	
	季節の生フルーツ		ドームケーキ		豆乳プリン　黒蜜かけ		エクレア		全国お菓子巡りの旅		バイクドチーズケーキ		プリン		ロールケーキ	
昼食	『健康増進メニュー：亜鉛』 鶏肉の味噌漬焼 本格明太子入りだし巻き玉子 トマトとアボカドの和え物 玄米御飯、お吸い物		季節の天婦羅 友禅豆腐 胡瓜とかにの和え物 御飯 味噌汁		「無水調理の日」 ふっくらジューシーミートローフ 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 ライス、グレープゼリー		鶏肉の黒酢はちみつソース 切干大根の煮物 法蓮草の柚子浸し 御飯 味噌汁		豚肉の醤油麹焼 茄子とちくわのピリ辛炒め しる菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁		牛肉豆腐 蓮根の塩炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁		手こね寿司 精選揚げ うどんと胡瓜の酢の物 味噌汁		鶏肉の漬焼すだちおろしかけ 長芋のたらこ炒め 法蓮草の千草和え 御飯 味噌汁	
	夕食															

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	栄養 メモ
								
	おうちで外食気分の日	柚子胡椒の風味香る	彩り鮮やかなバジルトマトソース	こだわりの焼き魚	一つ一つ丁寧に作りました	ジューシーな海老カツとコクのあるチーズを挟んで	夏を前に最後の刺身をご提供	
和朝食	赤魚の粕漬 レタスサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 スナッペンどうの和え物 香の物 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	ベーコンエッグ ブロッコリーの磯和え ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜炒め 白菜の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 アスパラの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 ブロッコリーとささみの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	赤魚のバター焼 レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 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 スパゲティサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ ブロッコリーとしらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリーム煮 アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	キッシュ風 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	
昼食	京風きつねうどん ふるふき大根 玄米生姜おにぎり フルーツ	めばるの油淋ソース しゅうまい三種 御飯 野菜中華スープ マンゴープリン	生姜香るさっぱり牛丼 じゃが芋の煮っころがし 大根のさっぱり和え 味噌汁	梅とろろ昆布にゆめん れんごんの炒め煮 小松菜の胡桃和え 枝豆御飯	「無水調理の日」 鯖の塩焼 無水仕立ての筑前煮 ちんげん菜の香和え 御飯、味噌汁	海老カツチーズサンドイッチ リーフレタスとコーンのサラダ 大麦入りスープ フルーツ	『旬さかなの日』 金華かつおのお刺身 新じゃが芋と空豆のかき揚げ なめ茸和え 御飯、味噌汁	
おやつ	「おうちで外食気分の日」銀座おのでら抹茶ブラマンジェ	季節の生フルーツ	ワッフル	カステラ	ティラミス	エクレア	抹茶ゼリー 小豆かけ	
夕食	豚肉の生姜焼 姫こうやの含め煮 胡瓜のゆかり和え 御飯 味噌汁	炙りつくね柚子胡椒風味 ひじきの炒め煮 しる菜としらすの和え物 御飯 味噌汁	鯖のパン粉焼きバジルトマトソース サニーレタスとオリーブのサラダ パセリライス ベジタブルスープ ピーチムース	からすかれいの西京漬焼 南瓜の甘煮 しそ納豆 御飯 具だくさん汁	手ごねハンバーグ かぶの白煮 胡瓜の即席漬 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼 金平ごぼう 隠元のピーナツ和え 御飯 お吸い物	ポークソテーマスタードソース イタリアンサラダ パン カレー風味スープ フルーツ	

今月の特別なお食事 Special Days	
1日昼食 お楽しみ麺の日「茶そば」 4日昼食 結び掲載メニュー「豆塩むすび」 5日昼食 イベントメニュー「端午の節句御膳」 9日おやつ 母の日「ねりきり」 16日昼食 シェフおまかせメニュー	17日夕食 健康増進メニュー「亜鉛」 19日昼食 東北応援プロジェクト 21日おやつ 全国お菓子巡りの旅 25日おやつ おうちで外食気分の日「銀座おのでら抹茶ブラマンジェ」 31日昼食 旬さかなの日「金華かつおのお刺身」

母の日 Mother's Day

母を亡くした少女が母親に感謝の気持ちを贈る「母の日」を提案したことから、1914年にアメリカで始まり、日本では1931年から始まりました。当初は、昭和天皇の皇后の誕生日である3月6日だったそうです。その後、日本でも5月の第2日曜日が母の日となりました。

母に感謝を。いつもありがとうございます。

- 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。
- 今月の朝食は偶数日が洋食となります。



栄養 メモ

大型連休のあとは
疲労感から食欲不振に
なることがあります。
疲労回復を助けてくれる
硫化アリルは、
玉葱に豊富に含まれてい
ます。
熱に弱いため、
生で食べるのがおすすめ
です。甘味が強く、
生で食べることのできる
新玉葱や旬の野菜を食べ
て、元気に乗り切りま
しょう。