

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。

東急ウェリナクア自由が丘

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	 カフェランチ	 お昼は焼き魚を	 イベントメニュー	 旨味を閉じ込めました	 外食監修の味わいを	 中華ランチ	 2つの味わいでお楽しみください	 ふわっと卵で
和朝食	ツナと野菜の炒め物 白菜とささみのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ちんげん菜の磯和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の煮物 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ かぶの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈の煮物 スナップえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	ツナと野菜のソテー 白菜とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ ちんげん菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれの豆乳クリーム煮 温野菜サラダ パン フルーツ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ かぶのサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 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	ウインナーのコンソメ煮 スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	パンナナポリタン パルボテト アボカドのサラダ コーンポタージュ	めばるの醤油焼 豆腐の揚げ出し 胡瓜のしそ和え 御飯 味噌汁	『桃の節句のお献立』 春野菜と鴨の炙り焼き 菜の花とスモークサーモンの白酢和え ひなちらし寿司・うなぎの押し寿司 澄まし仕立て	あぶらかれの梅おろし 親子の味噌炒め 法蓮草のお浸し 御飯 お吸い物	『おうちで外食気分の日』 銀座テリヤキ屋 監修 バターチキンカレー キャロットラペ アボカドとリーフレタスのサラダ コンソメスープ	銀座香るソース焼きそば 海老しゅうまい 関元の中華和え 白濁スープ	『無水調理の日』 ホークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー 胡桃とレタスのサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	親子丼 野菜の焼浸し 香の物 味噌汁
夜食	いちごムース	黒糖まんじゅう	桜のロールケーキ	クレープ (チョコ)	たい焼き	マンゴープリン	エクレア	ピーチゼリー
夕食	豚肉の黒酢はちみつソース ぜんまいの炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	チキンのマスタードクリームソース イタリヤンサラダ バターライス コンソメ野菜スープ レモネードゼリー	豚肉の山椒焼 金平ごぼう キャベツの漬漬け 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の旨塩炒め 五目真丈の含め煮 御飯 味噌汁 グレーゼリー	赤魚の袖庵焼 筍の昆布だし炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	鮭の塩焼 ビーマンの当座煮 枝豆豆腐 御飯 具だくさん味噌汁	2種の塩焼 里芋の白煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	鯖の味噌漬焼 ひじきと大豆の煮物 小松菜のなめ茸和え 御飯 お吸い物
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
	 ソースをからめてどうぞ	 ぱりっと仕上げました	 さっくりとしたメンチカツを	 味噌だれと絡めてどうぞ	 健康増進メニュー	 お昼はラーメン	 イベントメニュー	 ねぎがアクセント
和朝食	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ ふりかけ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 レズンとレタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 キャベツのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもど根菜の煮物 トマトのサラダ 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 コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン トマトスープ 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 ヨーグルト 牛乳	ソーセージのクリームスープ 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 レズンとレタスのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 トマトのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	葱と生姜のあったかにゆめん 竹輪の磯部揚げ 干切り長手の梅かけ お豆の炊き込み御飯	豚肉と野菜の甘辛炒め さつま芋の煮物 キャベツの和え物 御飯 味噌汁	メンチカツ 車麩の煮物 御飯 味噌汁 フルーツムース	蒸し鶏 濃厚味噌だれ なすのオランダ煮 オクラのおかか和え お吸い物	ツナアボカドのサンドイッチ 法蓮草のソテー グリーンサラダ ベジブルスープ	魚がし醤油コーンと鶏チャーシュー風 焼きようざ ごま油香る三色ナムル	シェフおまかせメニュー	たらのお唐揚げ れんこんと豚肉の炒め 小松菜の磯和え 御飯 味噌汁
夜食	クリームブッセ	レアストロベリーケーキ	ロールケーキ	抹茶ゼリー 黒蜜かけ	季節のフルーツ	杏仁豆腐	黒糖ケーキ	もみじまんじゅう
夕食	チキンソテーデミグラスソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス チャウダースープ プリン	鯉の塩焼 豆腐のたらこあんかけ ちんげん菜の柚子和え ゆかり御飯 味噌汁	シーフードリア グリン野菜 きのこのマリネサラダ カレー風味のスープ	めばるの若狭焼 グリン野菜 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	『春バテ・自律神経の乱れ予防』 豚肉のおろし玉葱ソース 焼きかぶの生妻餡 ブロッコリーのチーズおかか和え 切干大根の炊き込み御飯、胡麻香るお味噌汁	あぶらかれのい煮付け 炊き合わせ しそ納豆 フロッコリーのチーズおかか和え 味噌汁	豚肉の柚子胡椒焼 ビーコン炒め 白菜の漬漬け 御飯 味噌汁	鶏肉のねぎ塩だれ 枝豆真丈の含め煮 御飯 味噌汁 マスカットゼリー

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(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
	玉葱の甘味を引き出しました	味の染みこんだお揚げと	胡麻の風味香る	抹茶塩でどうぞ	夕食は洋食を	シンプルな塩焼きで	手作りの肉詰め	旬のフルーツを	
和朝食	スクランブルエッグ 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	竹輪と野菜の煮物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉回子と野菜の煮物 胡瓜の和え物 香の物 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ トマトのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 法蓮草としらすの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	貝だくさん卵焼 レタスサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ かぶと豆腐のサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	クリームスープ煮 ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ミートボールのハーフ蒸込み 胡瓜のサラダ パン 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 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 ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 法蓮草としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳	貝だくさん卵焼 レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	柚色玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬 フレンチサラダ ピーンズスープ	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 水菜ともやしの和え物 青菜御飯	『無水調理の日』 赤魚のムニエルレモンバターソース アスパラのチーズ焼き レーズンとサニーレタスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ	たっぷりキャベツの回鍋肉 肉しゅうまい ザーサイ 御飯 わかめスープ	ねぎとろ丼 さつま芋の含め煮 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のもろみ味噌焼 かぶの薄くす煮 ちんげん菜の辛子和え 御飯 お吸い物	海老と春キャベツのペンネ カリフラワーのフラン シーザーサラダ カレー風味のスープ	鯖の照り焼 ひじきの炒め煮 小松菜の柚子和え 御飯 味噌汁	昼食
夜食	青りんごゼリー	ワッフル	クレープ (パニラ)	黒糖まんじゅう	和のパンケーキ (抹茶クリーム)	パウムクーヘン	エクレア	季節のフルーツ	夜食
夕食	鯖の福田焼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁	和風ハンバーグ ポン酢だれかけ 法蓮草の煮返し 香の物 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻漬焼 切干大根の煮物 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	『春分の日』 海老と青野菜の天婦羅 抹茶塩 ごぼうの炒め煮 ささみと三つ葉の白和え 御飯・味噌汁	ホークソテーきのこクリームソース ブロッコリーのソテー アボカドとオリーブのサラダ ライス コンソメ野菜スープ	すずきの塩焼 野菜の揚げ返し 煮し 茄子の薬味醤油 御飯 豚汁	ジューシービーマンの肉詰め(牛) 五目大豆煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	豚肉の和風おろし 隠元の味噌炒め お出汁香るとろろ 妻御飯 お吸い物	夕食
	変わり味噌	玉葱で血液さらさら	お昼はちらし寿司	見た目も香らしいおうどん	中華ディナー	御飯の進む味	カラッと仕上げました		
和朝食	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ かぶの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の煮物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜のわさび和え たいみそ 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉回子と根菜の煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、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 ヨーグルト、牛乳	和朝食	
洋朝食	ツナと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ かぶのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 スパゲティサラダ パン 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 フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ミートボールの豆乳クリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	洋朝食	
昼食	グリルチキン ハニーマスタードソース アスパラとコーンのソテー オリーブとサニーレタスのサラダ パン チャウダースープ	鱈の塩焼 ごぼうのピリ辛炒め 若布の酢の物 御飯 貝だくさん味噌汁	『さくらの日』 春の彩りちらし寿司 新じゃが芋の肉じゃが (無水) ちんげん菜のお浸し 赤だし	『お楽しみ麺の日』 梅うどん (温) しらす入り卵焼 水菜と新玉葱の和え物 鮭と大葉の混ぜ御飯	軌立クリームコロッケとささみロールカツ 南瓜の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	鯖の菜種焼き きのこ白濁の炒め 胡瓜の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	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 ヨーグルト 牛乳	フライドチキン 茄子のソテー オリーブとレタスのサラダ パン ミネストローネ	昼食
夜食	ぶどうゼリー	ロールケーキ	桜まんじゅう	レア抹茶ケーキ	コーヒーゼリー	紅茶ケーキ	オレンジゼリー	夜食	
夕食	『かわり味噌の日』 赤魚の粕漬 駿河湾産根菜のかき揚げ 天つゆ 胡瓜のなめ茸和え 御飯・伊豆味噌の味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 れんこんの含め煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ミートロフ カーリットマトソース レーズンとアボカドのサラダ ライス 白いんげん豆のポタージュ 紅茶プリン	あぶらかけの香味にらだれ れんこんと竹輪の炒め物 小粒納豆 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	豚肉の日辛焼 若竹 御飯 味噌汁 フルーツ	鯖の柚子麩焼 切干大根の煮物 小松菜の梅おかけ和え 御飯 味噌汁	和朝食	

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食 イベントメニュー	20日夕食 春分の日
5日昼食 おうちで外食気分の日	25日夕食 かわり味噌の日
13日夕食 健康増進メニュー	27日昼食 さくらの日
15日昼食 シェフおまかせメニュー	28日昼食 お楽しみ麺の日

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。

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、暖かくなる春を活動的に過ごす準備を整えましょう。

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。

