

# 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  
新たなまねぎなどの『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。

東急ウェリナクア自由が丘

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
	<b>2種の味わいを</b>	<b>旨味の溶け込んだカレー</b>	<b>さっぱりしその風味で</b>	<b>定番の和食</b>	<b>イベントメニュー</b>	<b>夕食には洋食を</b>	<b>御飯の進む味</b>	<b>お昼は丼ぶり</b>
和朝食	ツナと野菜の炒め物 トマトのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 南瓜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の甘辛煮 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ アスパラのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ツナと野菜のソテー トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜のコンソメ煮 コールスロー パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 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	鯛つみれの完熟トマトスープ スパゲティサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	かき玉にゆうめん 里芋の明太マヨ焼き アスパラの磯和え かやく御飯	<b>シーフードカレー</b> 福神漬 チーズとトレビスのサラダ ベジタブルスープ	<b>鶏肉の梅しそ焼</b> がんもとの含め煮 大根の和風和え 御飯 味噌汁	牛肉とらのスタミナ丼 さつま芋の煮物 香の物 味噌汁	<b>『春のフレンチ』</b> サーモンの焼のマリネ・香キャベツのロースト 蟹と卵のミモザ風サラダ 新玉ねぎのエッセンス・パン 桜鯛のボワレ カレーソース	柚子香のおぼろそば しらすのかき揚げ 胡瓜の辛子和え かつおだし御飯	<b>豚肉と野菜の旨塩炒め</b> ひじきと大豆の煮物 キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁	<b>甘辛三色そぼろ丼</b> れんこんといかの炒め物 トマトのささみ和え 味噌汁
夕食	ワッフル <b>2種たれの炙りつくね</b> 炊き合わせ 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	たい焼き (カスタード) 豚肉の味噌焼 ビーマンの当座煮 長芋のさっぱり和え 御飯 お吸い物	もみじまんじゅう メバルの油淋ソース ビーフン炒め 御飯 白湯スープ レモネードゼリー	クレープ (チョコ) <b>鮭の塩焼</b> れんこんとエリンギの炒め物 わかめの和え物 御飯 豚汁	レモンティーパウンド 豚肉のおろしポン酢 金平ごぼう わかめの和え物 御飯 味噌汁	クリームプッセ <b>『無水調理の日』</b> チキンソテー デミグラスソース 法蓮草とコーンのソテー アーモンドとアボカドのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ	抹茶ゼリー 黒蜜がけ あぶらかれいの若狭焼 隠元のオイスター炒め 長芋のゆかり和え 炊き込み御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ 鶏肉の山椒焼 ビーマンの麴炒め もやしとかに風味の和え物 御飯 味噌汁
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
	<b>カフェ風ランチ</b>	<b>鯉節の風味香る</b>	<b>手ごねハンバーグ</b>	香キャベツの甘みをお楽しみください	<b>脂の乗った鯖を</b>	<b>かわり味噌の日</b>	<b>味を染み込ませました</b>	<b>人気のカレー</b>
和朝食	海老と野菜の炒め物 レタスサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げと野菜の含め煮 花野菜のオーロラソース 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 かぶの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草の和え物 のり佃煮 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 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆のキッシュ風 カリフラワーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	海老と野菜のソテー レタスサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ウィンナーのクリームスープ 花野菜のオーロラソース パン フルーツ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼 かぶのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のサラダ 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 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 胡瓜のサラダ パン 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	空豆のキッシュ風 カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳
昼食	<b>ミックスサンドイッチ</b> オリーブとリーフレタスのサラダ チャウダースープ フルーツ	鯉節香るソース焼きそば しゅうまい3点盛り 大根の中華和え にらのスープ	鶏肉のねぎ塩焼 ぜんまいの炒め煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	めばるの竜田揚げ 五目炙文の煮物 香の物 御飯 味噌汁	<b>鯖の塩焼</b> 豆腐の青海苔揚げ 長芋のなめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉の香味にらだれ なべしぎ アスパラのわさび和え お吸い物	<b>赤魚の粕漬 焼野菜添え</b> 茶碗蒸し 新玉葱と水菜の和風和え 御飯 味噌汁	<b>こだわりのポークカレー</b> 福神漬 イタリアンサラダ コンソメ野菜スープ
夕食	黒糖まんじゅう あじの幽庵焼 里芋の揚げ出し 新玉葱と水菜の和え物 空豆御飯 味噌汁	ビーチムース <b>鯉の柚庵焼</b> さつま芋の甘露 しそ納豆 御飯 味噌汁	ロールケーキ <b>ビーフンバーグ赤ワインソース</b> シーザーサラダ バターライス 空豆のポタージュ アセロラゼリー	<b>季節のフルーツ</b> <b>香キャベツと豚肉の温しゃぶ</b> 〜味噌マヨポン酢だれ〜 筍の昆布だし炒め 隠元のおかか和え 御飯・お吸い物	カステラ <b>『無水調理の日』</b> チキンソテー トマトソース フロコリーのガーリックソテー ライス・じゃが芋の無水ポタージュ バナナクレープ	ふどうゼリー <b>『かわり味噌の日』</b> 金時豆入りかきませ 〔金時豆入りちらし寿司〕 専門金時の天ぷら(無水)・小松菜のしらす和え <b>徳島味噌の味噌汁</b>	和のパンケーキ (抹茶クリーム) 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 焼きようざ 御飯 豆腐のスープ マンゴープリン	りんごムース 鯉の醤油煎焼 切干大根の煮物 隠元のビーチム和え 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(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	美味しさをぎゅっと詰め込みました	野菜の旨味も	イベントメニュー	胡麻の風味香る	中華ランチ	しっとり仕上げました	山椒で御飯の進む味	季節のペンネ
和朝食	がんもと芋の煮物 トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 磯納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	貝だくさん卵焼 法蓮草の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げの煮物 白菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 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 キャロットサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと野菜の煮物 大根と豆苗のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ウインナーの豆乳クリーム煮 トマトのサラダ パン ヨーグルト 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	ツナと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	貝だくさん卵焼 法蓮草のサラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳	ソーセージのハーブ煮込み 白菜のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれのクリームスープ煮 大根と豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	油麩野菜うどん いわしの梅煮 若布の酢の物 ゆかり御飯	アブラカレイのムニエル レモンバターソース 南瓜のロースト オリーブとサニーレタスのサラダ パン ミネストローネ	シェフおまかせメニュー	豚肉の胡麻漬焼 つみれの含め煮 胡瓜の漬揚げ 御飯 お吸い物	炙りチャーシューのとんこつラーメン 春巻き 三色ナムル	鶏肉の治部煮 いかと茄子の炒め物 トマトの大葉和え 御飯 味噌汁	白身魚のフライとささみロール状 ひじきと大豆の煮物 香の物 御飯 味噌汁	『お楽しみ種の日』 春野菜薫る和風ペンネ フロッコリーのパン粉焼 胡桃とリーフレタスのサラダ ベジタブルスープ
夕食	紅茶ケーキ	クレープ (パニラ)	バウムクーヘン	黒糖ケーキ	杏仁豆腐	レア抹茶ケーキ	青りんごゼリー	エクレア
	鶏肉とたけのこの旨煮 きのこの白滝の炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のコク旨炒め 炊き合わせ 御飯 味噌汁 フルーツ	鶏肉のはちみつ照り焼 枝豆のオランダ煮 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	たらのムニエル糖シェノベーゼソース レーズンとアボカドのサラダ ライス シェルマカロニと野菜のスープ プリン	ジューシービーマンの内詰め(牛) ごぼうの生姜炒め 水菜のしらす和え 御飯 味噌汁	緑の塩焼 根菜の煮しめ 水菜のしらす和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜の山椒炒め 里芋のたらこあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の菜種焼き れんこん金平 土佐納豆 御飯 味噌汁

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
	もろみ味噌の食感も楽しい	ソースを絡めてどうぞ	定番の塩焼きで	濃厚胡麻だれを絡めて	新鮮なお刺身	健康増進メニュー
和朝食	海老と野菜の炒め物 温野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 キャベツとささみのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜のわさび和え 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	オープンオムレツ レタスサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	海老と野菜のソテー 温野菜サラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 キャベツとささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー ちんげん菜としらすのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ レタスサラダ 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スープ マカロニサラダ パン ヨーグルト 牛乳
昼食	赤魚のもろみ味噌焼 ビーマンときのこの炒め お出汁香るところ 麦御飯 お吸い物	『無水調理の日』 チキンの葱バターソース アスパラのソテー フレンチサラダ パン・人参の無水ポタージュ	鯖の塩焼 がんもとぶきの煮物 胡瓜の柚子和え ひじき御飯 味噌汁	五目チャーハン 肉しゅうまい 隠元の中華和え にらのスープ	鶏の麹唐揚げ 里芋の白煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	『健康増進：筋力アップ』 鮮とひよこ豆のクリームグラタン フロッコリーとナッツのソテー グリーンきのこのマスタードマリネサラダ パン・日酒仕立てのオニオンスープ
夕食	ピーチゼリー	黒蜜ときなこのパンケーキ	季節のフルーツ	オレンジゼリー	ワッフル	クレープ (いちご)
	豚肉の和風おろし さつま芋のレモン煮 蒸し茄子の香味和え 御飯 味噌汁	シャキシャキ野菜と さつま芋の南蛮漬 五目真丈の含め煮 小松菜のお浸し 御飯・味噌汁	ポークソテーガーリックソース グリルベーコンと水菜のサラダ ライス カレー風味のスープ フルーツポンチ	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ 南瓜のいとこ煮 香の物 御飯 貝だくさん味噌汁	『昭和の日』 豊洲直送まぐろのお造り3種 茄子の焼き浸し 法蓮草の白和え 御飯・赤だし	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 車麩の炊き合わせ かぶのゆかり和え 御飯 味噌汁

今月の特別なお食事 Special Days

5日昼食	イベントメニュー
14日夕食	かわり味噌の日
19日昼食	イベントメニュー

24日昼食	お楽しみ種の日
29日夕食	昭和の日
30日昼食	健康増進メニュー

昭和の日

天皇の誕生日として祝日とされておりましたが、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。

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。

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。

