

# 5月献立表

今月の  
見どころ！  
食どころ！

## 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、筍、ふきを使った旬のお料理をご提供致します。



東急ウエリナクア自由が丘

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	味をしっかりと染み込ませました	八十八夜は茶そばをご提供	手作りつくねを	食欲の進む味	端午の節句	あんをよく絡めてどうぞ	コク深い味わい	ニラでスタミナアップ
和朝食	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 しそ納豆 香の物 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 ポテトサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウイナーと野菜の炒め物 カリフラワーと豆苗の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	空豆のキッシュ風 パンキンサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと芋の含め煮 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	炒り卵 小松菜の辛子和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース 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 温野菜サラダ 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 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと根菜のコンソメ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウイナーと野菜のソテー カリフラワーと豆苗のサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	空豆のキッシュ風 パンキンサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージの完熟トマトスープ 大根サラダ パン ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	豚肉の柚子胡椒焼き ぜんまいの炒め煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	『お楽しみ畑の日：八十八夜』 香り豊かな 茶蕎麦（冷） きすの二色揚げ アスパラのお浸し 鰻入り炊き込み御飯	鯖の若狭焼 真砂炒め 小松菜のしらす和え 御飯 具だくさん豚汁	豚肉と野菜のコク旨炒め 南瓜のきのこあんかけ 香の物 御飯 味噌汁	『皇月のお献立』 焼きうなぎ たたき胡瓜 白湯スープ	おんかけ五目焼きそば 焼きうなぎ たたき胡瓜 白湯スープ	鶏肉の黒酢はちみつソース ひじきの炒め煮 白菜のなめ煮和え 御飯 味噌汁	海老カツ&クリームコロッケ アスパラのロースト ライス チャウダースープ フルーツムース
夜食	パウムクーヘン	宇治抹茶ロールケーキ	紅茶ケーキ	黒糖まんじゅう	ねりきり	マンゴープリン	ぶどうゼリー	エクレー
夕食	じっくり煮込んだ牛肉豆腐 ビーマンの塩炒め 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	『無水調理の日』 赤魚のムニエル トマトソース 無水さつま芋のチーズ焼き レーズンとアボカドのサラダ ライス・クリームスープ	炙り味噌つくね 揚げ真丈の含め煮 胡瓜の酢の物 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル 魚がしバターソース 胡桃とサニーレタスのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ プリン	鶏肉の醤油焼 金平ごぼう トマトのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鱈の塩焼 五目真丈の煮物 キャベツとささみの和え物 御飯 具だくさん味噌汁	めばるの胡麻味噌焼 ビーマンのピリ辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え 炊き込み御飯 お吸い物	豚肉の香味にらだれ れんごんの塩炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁
	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	お昼はねぎとろ丼	旨味を閉じ込めました	脂の乗った鯖	和食の定番	旬の味わいを	一つ一つ手作りです	御飯が進む味付けです	洋食ディナー
和朝食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のしらす和え 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え レタスサラダ 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	車麩と根菜の含め煮 アスパラのサラダ たいみそ 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 しそ納豆 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 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウイナーのコンソメ煮 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 法蓮草としらすのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え レタスサラダ パン パンキンポタージュ 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	ベーコンの豆乳クリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	ねぎとろ丼 さつま芋の含め煮 隠元のビーナツ和え 味噌汁	京風きつねうどん 里芋の明太マヨ焼き 水菜と玉葱のボン酢和え 青菜御飯	鯖の塩焼 ごぼうの炒め煮 枝豆腐 ゆかり御飯 味噌汁	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 フレンチサラダ コンソメスープ	豚肉の和風玉葱だれ 長芋の揚げだし 隠元の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	メバルのムニエル 隠しエビペースソース グリル野菜 オーロラソース コーンのサラダ ライス クリームスープ	白身魚のフライとささみロールカツ ブロッコリーの甘辛炒め 香の物 御飯 味噌汁	焼葱と生薬のあつたかにゆめん 筍の田楽 ちんげん菜のお浸し かつおだし御飯
夜食	りんごムース	たい焼き（カスタード）	チョコパウムクーヘン	レアストロベリーケーキ	もみじまんじゅう	クレープ（パニラ）	ビーチムース	季節のフルーツ
夕食	グリルチキン きのごクリームソース 茄子のソテー イタリアンサラダ ライス ベジタブルスープ	和風ミートローフ（牛） 炊き合わせ 御飯 味噌汁 フルーツ	チンジャオロース 春巻き もやしと若布のナムル 御飯 豆苗のスープ	赤魚の粕漬 切干大根の煮物 キャベツの漬漬け 御飯 具だくさん味噌汁	『旬さかなの日』 霞屋産産かんばちとマグロのお刺身 茄子と鶏肉の旨煮 小松菜の胡麻和え 御飯・味噌汁	ジュシービーマンの肉詰め（牛） がんもの炊き合わせ 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	豚肉の旨塩炒め さつま芋の煮物 白菜の磯和え 御飯 味噌汁	チキンソテー ハニーマスタードソース レーズンとアボカドのサラダ ライス 野菜スープ レモネードゼリー

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。

Main menu table with columns for dates 17日(日) to 24日(日) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食. Includes food images and descriptions for each day.

Main menu table with columns for dates 25日(月) to 31日(日) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食. Includes food images and descriptions for each day.

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、生で食べることで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。

今月の特別なお食事 Special Days

Table listing special meals: 2日昼食 お楽しみの日「八十八夜:茶そば」、5日昼食 イベントメニュー「端午の節句」、13日夕食 旬さかの日、22日昼食 かわり味噌の日

Table listing special meals: 24日昼食 イベントメニュー【握り寿司】、24日夕食 外食監修メニュー、25日夕食 健康増進メニュー

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。

- 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。

