

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『桃の節句』には、雑煮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。

東急ウエリナケア尾山台

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	
									
	ぱりっと焼き上げました	サクサクのカツサンド	イベントメニュー	まろやかなレモンバターソースで	衣サクサクの手作りコロッケ	アクセントの効いた旨辛だれで	こだわりの無水カレー	手作りのミートローフ	
和朝食	炒り卵 かぶのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 カリフラワーとアボカドの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ボイルウインナー添え 胡瓜の生姜和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 スナッペンどうのの辛子和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 かぶの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の甘辛煮 隠元のささみ和え 梅干し 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 かぶのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリームスープ カリフラワーとアボカドのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー ボイルウインナー添え 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのハーブ煮込み スナッペンどうののサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー かぶのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのトマト煮 隠元のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鶏肉の梅しそ焼 切干大根の煮物 アスパラの磯和え 御飯 味噌汁	柔らかカツサンド ラタトゥイユ レタスとレーズンのサラダ 大麦入りスープ	イベントメニュー	関西風肉うどん(牛) 茄子の田楽 トマトとしらすの和え物 赤飯	豚肉の胡麻漬焼 ピーマンとエリンギのオイスター炒め 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	鯖ののり味噌焼 グリル野菜 高野豆腐の含め煮 大根のツナ和え 御飯 お吸い物	無水調理の日 無水ポークカレー 福神漬・らっきょう レタスと若布のサラダ ベジタブルスープ、ヨーグルトゼリー	春キャベツのあっさりタンメン 焼きようざ ザーサイ和え フルーツ	昼食
お昼	どらやき	ミルクティゼリー	雛祭りケーキ	クレープ(バニラ)	エクレア	水ようかん	ドーナッツ	紅茶ケーキ	お昼
夕食	鯖の塩焼 ぜんまいの炒め煮 しる菜のささみ和え 御飯 具たくさん味噌汁	中華風めばるの煮し物 しゅうまい 春雨サラダ 御飯 白湯スープ	豚肉の柚子胡椒焼 里芋といかの煮物 隠元のピーナツ和え 御飯 味噌汁	無水調理の日 マスのレモンバターソース フレンチサラダ、ライス 南瓜のポタージュ無水仕立て フルーツ	男爵芋の手作りコロッケ(2種) 車麩と野菜の煮物 しそ納豆 御飯 味噌汁	蒸し鶏の旨辛だれ 連根のたらこ炒め 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 白魚のかき揚げ うどと長葱の酢味噌和え 御飯 お吸い物	和風ミートローフ さつま芋の甘煮 白菜のなめ煮和え 御飯 味噌汁	夕食
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
									
	甘辛照り焼きを	丁寧に掲げました	ふっくら仕上げました	甘辛そぼろを丼で	ジューシーな唐揚げを	柚子風味の焼き魚	一つずつ丁寧に作りました	春の味覚を天ぷらに	
和朝食	チーズ入スクランブルエッグ 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜炒め スバゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 胡瓜のわさび和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 キャベツサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豚肉の野菜炒め 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ しる菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のしそ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	チーズ入スクランブルエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜ソテー スバゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 胡瓜のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ボトフ風 キャベツサラダ パン フルーツ 牛乳	豚肉の野菜ソテー 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 しる菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリーム煮 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯉と法蓮草のクリームシチュー きのこのバター醤油 イタリアンサラダ パン コーヒゼリー	豚肉の黒酢はちみつソース 里芋の白煮 スナッペンどうの胡麻和え 御飯 味噌汁	鶏肉のねぎ塩だれ 五目大豆煮 ブロッコリーと玉葱の和え物 御飯 味噌汁	牛そぼろ丼 五目真丈の炊き合わせ 浅漬 味噌汁	油麩野菜そば しらす入り卵焼 法蓮草の胡麻和え ゆかりおにぎり	鯖の柚庵焼 旬の土佐煮 スナッペンどうの辛子和え 御飯 味噌汁	チキンとアボカドのサンドイッチ シーザーサラダ ビーンズスープ ゼリー入りフルーツポンチ	Dr's Kitchen 豚しゃぶの豆味噌ソース 高野豆腐と茄子の生煮あんかけ かぶの塩昆布和え 玄米御飯、お吸い物	昼食
お昼	きなこまんじゅう	牛乳ぷりん ラムネジュレ添え	ワッフル	今川焼(こしあん)	フルーツ(清美・莓)	レアチーズケーキ	もみじまんじゅう	ココアプリン	お昼
夕食	鶏肉の照り焼 姫ごうやの含め煮 トマトとアボカドの和え物 旬御飯 味噌汁	ミックスフライ 野菜の焼き浸し 香の物 御飯 味噌汁	黄金かれいの煮付け アスパラの山椒炒め 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	メバルのムニエル トマトソース シェルフマカロニサラダ パセリライス 白いんげん豆のポタージュ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	腸内環境を整えよう 鶏の塩麹唐揚げ ブロッコリーときこの生葉炒め 長芋納豆、麦御飯 具たくさん味噌汁	無水調理の日 ポークソテー・シャリアピンソース じゃが芋のガーリックソテー 彩り野菜のピクルス ライス、人参の無水ポタージュ	鯖の味噌煮(西京味噌) 五目金平 ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	海老と春野菜の天婦羅 がんもどきの煮物 アスパラのささみและ 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

3 月 献 立 表

東館ウエルナケア尾山台

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
									
	香味野菜のたれで漬け込みました	ジューシーな肉詰め	ふっくらほっけを塩焼きで	生姜を効かせました	スパイシーな味わい	おうちで外食気分の日	味噌の香ばしいたれで	丁寧に巻きました	
和朝食	オープンオムレツ 白菜のコールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	すけそうだら西京漬焼 レーズンとレタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ アスパラのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の甘辛煮 大根のじゃこ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草のキッシュ風 キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	オープンオムレツ 白菜のコールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	赤魚のバター焼 レーズンとレタスのサラダ パン ミルクスープ 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 フルーツ 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	豆乳クリーム煮 スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入スクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 大根のじゃこサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草のキッシュ風 キャロットサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ウィンナーと小松菜のクリームパスタ トレビスとレタスのサラダ ジュリエンスープ フルーツ	五目チャーハン 春巻 中華きのこスープ 杏仁豆腐	鶏肉の醤油漬焼 茄子の揚げ浸し スナップえんどうのおかか和え 御飯 味噌汁	梅ささにゅうめん 長芋の明太マヨ焼き かやく御飯 フルーツあんみつ	キーマカレー 福神漬・らっきょう ミモザサラダ ベジタブルスープ 苺ムース	鶏肉の山椒焼 ピーマンの当座煮 筍と切り昆布の煮物 なめ煮和え 御飯、味噌汁	ねぎとろ丼 厚揚げの含め煮 新玉葱の和風和え 赤だし	鯉の塩焼 金平ごぼう フロッキーの辛子和え ひじき御飯 味噌汁	昼食
夕食	いちごスペシャル 鶏肉の香味焼 南瓜のいとし煮 隠元の柚子和え 御飯 味噌汁	全国お菓子めぐりの旅 ピーマンの肉詰め ひじきの炒め煮 大根の酢の物 御飯 味噌汁	ほっけの塩焼 里芋の煮っころがし トマトと豆腐の和え物 御飯 味噌汁	ココアワッフル たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	鍋の若狭焼 筍と切り昆布の煮物 小松菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	おうちで外食気分の日 グリーン平クリームコロッケ 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス フレンチオニオンスープ、フルーツ	豚肉の味噌漬焼 蓮根の塩炒め 小松菜のお浸し 御飯 お吸い物	牛肉の野菜巻き いかと根菜の煮物 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	夕食

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
								
	カリッと仕上げました	野菜たっぷりの中華ランチ	春を感じるさくら色のうどん	石川県の郷土料理を	静岡県の食材とともに	さっぱり南蛮漬で	醤油麹でやさしい味に	
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の含め煮 アスパラの生煮和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え アスパラの生煮和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 かぶのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の含め煮 カリフラワーサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 隠元の胡麻和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	B定食 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	ハムエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 胡瓜のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	大豆と野菜のトマト煮 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	無水調理の日 フライドチキン グリル野菜 パルサミコース パン、トマトの無水ポタージュ りんごのコンポート	たっぷりキャベツの回鍋肉 レタスと若布のナムル 御飯 にらのスープ マンゴープリン	お楽しみ麺の日 さくらうどん 春菊と小えびのかき揚げ フロッキーの胡桃和え 二色稲荷寿司	鶏肉の治部煮 ピーマンのツナ炒め トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁	かわり味噌の日 静岡県産しらす井 温泉卵添え がんもの炊き合わせ 静岡県産サラダ玉葱の和風和え 伊豆味噌の味噌汁	鯉の南蛮漬 若竹煮 大根の柚子風味 御飯 味噌汁	豚肉の醤油焼 きのこ白滝の炒め物 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	昼食
夕食	スイートポテト 黄金かれの生姜煮 茄子の炒め物 しる菜のしそ和え 御飯 味噌汁	シュークリーム 炙りつくねのおろしぼんず 炊き合わせ 白菜と豆腐の和え物 御飯 味噌汁	さくらの日 ねりきり（桜の花） ポークソテーチーズソース きのこマリネサラダ ライス カレー風味のスープ フルーツ	めばるの西京漬焼 新じゃが芋の内じゃが 法蓮草の白和え 空豆御飯 お吸い物	無水調理の日 ビーフハンバーグステーキ アボカドとレタスのサラダ ライス、カルピスゼリー さつま芋のポタージュ無水仕立て	バナナケーキ 鶏肉の菜種焼 蓮根のヒリ辛炒め 白菜の梅肉和え 御飯 味噌汁	チョコロールケーキ 鯉の塩焼 根菜の煮しめ キャベツのわさび和え 御飯 具だくさん味噌汁	夕食

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。

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食 イベントメニュー
13日夕食 健康増進メニュー
16日昼食 Dr's kitchen
22日夕食 おうちで外食気分の日

27日昼食 お楽しみ麺の日
27日おやつ さくらの日
29日昼食 かわり味噌の日

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。

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。
3. 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

