

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
新こぼろや新じゃがいも、新たなまねなどの『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んでください。

東急ウェリナケア尾山台

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
	海鮮焼きそばをあんかけて	バター醤油で香ばしく	蒸し鶏を濃厚な胡麻だれで	手作りサクサクコロッケ	玉葱の甘みを引き出しました	梅じそでさっぱりと	黒酢の効いた手作り酢豚	ハンバーガー風ランチ	
和朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ブロックリーサラダ ふりかけ 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 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 ちんげん菜とささみの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 キャベツサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜の生姜和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ しそ納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 南瓜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ ブロックリーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 ちんげん菜とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ キャベツサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	あんかけ海鮮焼きそば ザーサイ和え 卵と豆苗のスープ フルーツ	鯖のムニエルバター醤油ソース 空豆のソテー ハビリーフとカッテージチーズのサラダ パン チャウダースープ	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ピーマンのオイスター炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁	濃厚ハヤシライス グリーンサラダ ペイザンヌスープ ピーチムース	めばるの香味焼 焼野菜添え ひじきの炒め煮 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	お楽しみ麺の日 シェフ自慢の麺料理 さっぱりトマトしらす豆腐 青菜御飯 フルーツポンチ	黒酢の酢豚 焼きようざ ごま油香る三色ナムル 御飯 白濁スープ	ミニハンバーガープレート フレンチサラダ 大麦入りスープ レモンティゼリー	昼食
夕食	ワッフル 鶏肉の蜂蜜照り焼 長手の塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ)	ココアプリン	どらやき	フルーツ (星の金貨)	塩まんじゅう	コーヒゼリー	クレープ (チョコ)	夕食
和朝食	鶏肉の蜂蜜照り焼 長手の塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	豚肉の柚子胡椒焼 茄子の含め煮 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	鰯の塩焼と空豆真丈 筍とふきの土佐煮 法蓮草の磯和え 御飯 味噌汁	男爵芋の手作りコロッケ 車麩と根菜の炊き合わせ かぶの桜和え 御飯 味噌汁	無水調理の日 ポーグソテーオニオンソース アスパラのソテー レタスとレーズンのサラダ パセリライス、人参の無水ポタージュ	鶏肉の梅じそ焼 里芋といかの煮物 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	すずきの塩焼き さつま芋の含め煮 新玉葱と隠元のおかか和え 筍御飯 味噌汁	鯖の幽庵焼 さつま揚げと蓮根の炒め スナッペンどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁	和朝食
洋朝食	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	洋朝食
昼食									昼食
夕食	だしのにぎわい親子丼	香キャベツの甘みをお楽しみください	山椒を効かせました	豊洲直送のまぐろを	旨みをきかせたチャーハン	しっかり味が染み込んでいます	美味しさをぎゅっと詰め込みました	シェフおまかせメニュー	夕食
和朝食	つみれと野菜の煮物 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 カリフラワーのオーロラソースかけ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトのささみサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 キャベツと豆苗のサラダ 香の物 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 しろ菜のツナ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	絹つみれの豆乳クリーム煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ アスパラサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと根菜のクリーム煮 カリフラワーのオーロラソースかけ パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトのささみサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈と野菜のスープ キャベツと豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ しろ菜のツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ふんわり卵の親子丼 きのこの甘辛炒め 若布と長手の和え物 味噌汁	ほっけの塩焼 筍の煮物 なめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の明太マヨ焼き ブロックリーのおかか和え しらす大葉御飯	チキンソテー シャリアピンソース 生妻トマッティングのサラダ パン ジュリエンヌスープ ジョアゼリー	焦がし醤油炒飯 水餃子 カレー風味のスープ 杏仁豆腐	サーモンと空豆のクリームバス 国産きのこマリネサラダ カレー風味のスープ りんごの赤ワイン煮	鶏肉のもろみ味噌焼 ごぼうの生姜炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	鶏の塩焼 炊き合わせ 小粒納豆 御飯 味噌汁	昼食
夕食	ねりきり (枝桜) 海老天と新こぼろのかき揚げ 五目大豆煮 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	レアチョコケーキ 無水調理の日 神奈川県産香キャベツのロールキャベツ 野菜のピクルス バターライス トマトの無水ポタージュ	水ようかん 豚肉の山椒焼 切干大根の煮物 蓮根の胡桃酢和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ 豊洲直送まぐろのお造り3種 ぜんまいの炒め煮 小松菜の白和え 御飯 赤だし	カステラ からすかしの若狭焼 長手の白煮 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	きなこ饅頭 味がしみ込んだ牛肉豆腐 茄子のピリ辛炒め 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	牛乳ふりん ラムネジュレ添え ジュシーピーマンの肉詰め 姫ごうの含め煮 スナッペンどうの胡麻和え 御飯 味噌汁	チョコバナナ 鯖の塩焼 炊き合わせ 小粒納豆 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

4 月 献 立 表

東急ウェリナケア尾山台

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
									
和朝食	肉団子と野菜の煮物 胡瓜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 かぶのおかか和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スuketウダラの西京漬 キャベツのささみ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、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	根菜と揚げ真丈の煮物 スナッパえんどうのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 小松菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ミートボールの完熟トマト煮込み 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー かぶのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鮭のムニエル キャベツのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え コールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 がんもとの炊き合わせ 隠元の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	チキンソテー ハルサミコースス 法蓮草のバターソテー オリーブとチーズのサラダ ライス フレンチオニオンスープ	根菜たっぷりけんちんうどん トマトとアボカドのわさび醤油 空豆御飯 フルーツあんみつ	こだわりポークカレー 福神漬・らっきょう レタスとコーンのサラダ ベジタブルスープ 毎ムース	鶏肉と3色野菜のコンギョ炒め 里芋の白煮 おくら胡麻酢和え 御飯 味噌汁	無水調理の日 海老カツサンドイッチ シーザーサラダ さつま芋のポタージュ無水仕立て 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	Dr's Kitchen 和風チキンポトフ 海老とブロッコリーのワカモレ風サラダ 菜の花と豆の混ぜご飯 りんごとブルーベリーのスムージー風	鴨南蛮そば 里芋の田楽 胡瓜としらすの酢の物 いなり寿司	昼食
夕食	全国お菓子巡り あぶらかれの揚げ煮 長芋の塩炒め 白菜の青じし和え 御飯 味噌汁	かわり味噌の日：三重 手ごね寿司 新じゃが芋の肉じゃが アスパラの柚子和え 三重味噌の味噌汁	レアチーズケーキ ビーフメンチカツ ひじきの煮物 香の物 御飯 味噌汁	自家製 めばるの一夜干し きのこ白滝の炒め物 ちんげん菜の胡桃和え 炊き込み御飯 味噌汁	クレープ (バナナ) 手作り麻婆豆腐 蜜しゅうまい ザーサイ和え 御飯 わかめスープ	豚肉の温しやぶ さっぱり梅だれ 金平ごぼろ 大根の塩昆布和え 御飯 味噌汁	抹茶ようかん 鯨の塩焼 高野豆腐の炊き合わせ しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ ビーフハンバーグステーキ 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス コンソメ野菜スープ フルーツ	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	
							
和朝食	豆腐と野菜の煮物 法蓮草の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ スナッパえんどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 ちんげん菜とレーズンのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の生姜和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 隠元のサラダ 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 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	大豆と野菜のコンソメスープ 法蓮草のサラダ パン フルーツ、牛乳 牛乳	ベーコンエッグ スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ちんげん菜とレーズンのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のクリーム煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯖のたたきの胡麻漬丼 春巻の詰め煮 アスパラのなめ茸和え 味噌汁	鶏肉の和風おろし 連根のたらこ炒め しる菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	ささみとかき玉にうゆめん 空豆のかき揚げ ゆかり御飯 抹茶ゼリー 小豆かけ	ほっけの塩焼 さつま芋の甘煮 ブロッコリーと新玉葱の和風和え ひじき御飯 味噌汁	たっぷり煮の油淋鶏 春雨サラダ 御飯 ワンタンスープ マンゴープリン	無水調理の日 メノールの鶏ジェンパセソース イタリアンサラダ パン、じゃが芋の無水ポタージュ りんごのコンポート	昼食
夕食	紅茶プリン 生姜香る鯖の味噌煮 長芋のピリ辛炒め かぶの浅漬 御飯 お吸い物	黒糖ゼリー 筋力アップ サーモンのムニエル アボカドタルタルソース 花野菜のグリル チーズソース ハムとパプリカのレタスサラダ パセリライス、ひよこ豆のトマトスープ	クレープ (バナナ) 豚肉の黒酢はちみつソース いかと大根の煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	今川焼 (こしあん) 炙りつくね焼 梅だれ ごぼうの山椒炒め 菜の花のからし和え 御飯 具だくさん味噌汁	いちごスペシャル 昭和の日 春のちらし寿司 茶碗蒸し トマトと豆苗の和え物 赤だし	ジョアゼリー 豚肉の味噌漬焼 切干大根の煮物 小松菜の磯和え 御飯 お吸い物	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

6日 昼食	お楽しみ種の日	26日 夕食	健康増進メニュー「筋力アップ」
16日 昼食	緑日イベント	29日 夕食	昭和の日
18日 夕食	かわり味噌の日「三重味噌」		
23日 昼食	Dr's Kitchenメニュー		

昭和の日

天皇の誕生日として祝日とされていましたが、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。
3. 今月の朝食は奇数日が洋食となります。

