

2024

4月 献立表

1日から16日まで

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、生気あふれる春の盛りとなる4月には
新ごぼうや新じゃがいも、新たまねぎなどの『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んでください。

東急ウェリナケア尾山台



1日(月)



ご飯の進む味

和朝食
車駄と根菜の煮物
アスパラサラダ
梅干し
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

2日(火)



豆の食感も楽しい

洋朝食
根菜のハーブ煮込み
アスパラサラダ
パン
フルーツ
牛乳

3日(水)



はちみつで優しい酸味に

屋食
ほつけの塩焼
せんまいの炒め煮
小松菜の白和え
炊き込み御飯
味噌汁

4日(木)



蒸し鶏を濃厚な胡麻だれで

おつり
タ食
レモネードゼリー
豚肉のねぎ味噌焼
茄子の甘辛炒め
若布の酢の物
御飯
お吸い物

5日(金)



手作りサクサクコロッケ

和朝食
法蓮草入りオムレツ
ホテトサラダ
ぶりかけ
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

6日(土)



具沢山な丼

洋朝食
法蓮草入りオムレツ
ホテトサラダ
パン
ミルクスープ
フルーツ
牛乳

7日(日)



カフェ風ランチ

屋食
ソーセージと野菜のソテー
トマトの和え物
梅干し
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

8日(月)



梅しそでさっぱりと

和朝食
海老真丈と根菜の煮物
紫キャベツのコールスロー
のり佃煮
御飯～つきあかり～
味噌汁
フルーツ、牛乳

9日(火)



麹で柔らかく

和朝食
スクランブルエッグ
プロッコリーのしらすサラダ
ぶりかけ
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

10日(水)



山椒を効かせました

洋朝食
ワインナーと野菜の炒め物
しろ菜とレーズンのサラダ
香の物
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

11日(木)



春キャベツの甘みをお楽しみください

屋食
オーブンオムレツ
スナップえんどうの和え物
梅干し
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

12日(金)



しっかり味が染み込んでいます

おつり
タ食
春キャベツの甘みをお楽しみください
オーブンオムレツ
スナップえんどうの和え物
梅干し
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

13日(土)



お昼はにゅうめん

和朝食
竹輪と根菜の甘辛煮
マカラニサラダ
のり佃煮
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

14日(日)



サワークリームの酸味が合う

洋朝食
ペーコンエッグ
キャロットサラダ
梅干し
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

15日(月)



かわり味噌の日

屋食
つみれと野菜の煮物
カリフラワーサラダ
のり佃煮
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

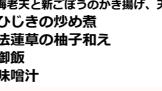
16日(火)



蜂蜜でコクを

和朝食
オーブンオムレツ
スナップえんどうのサラダ
のり佃煮
御飯
味噌汁
フルーツ、牛乳

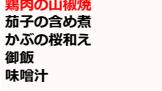
クレープ（チョコ）



フルーツ（星の金貨）

洋朝食
海老天と新ごぼうのかき揚げ、天つゆ
ひじきの炒め煮
法蓮草の柚子和え
御飯
味噌汁

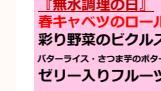
17日(水)



鶏肉の山椒焼

屋食
春キャベツのロールキャベツ
彩り野菜のピクルス
バーミヤン、さつまいのボタージュ煮水仕立て
ゼリー入りフルーツポンチ

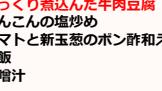
18日(木)



『無水調理の日』春キャベツのロールキャベツ

おつり
タ食
豚肉の山椒焼
茄子の含め煮
かぶの桜和え
御飯
味噌汁

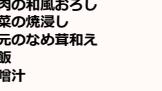
19日(金)



じっくり煮込んだ牛肉豆腐

和朝食
れんこんの塩炒め
トマトと新玉葱のポン酢和え
御飯
味噌汁

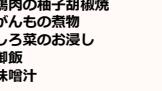
20日(土)



豚肉の和風おろし

洋朝食
野菜の焼浸し
隠元のなめ煮
しろ菜のお浸し
御飯
味噌汁

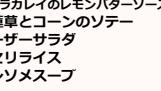
21日(日)



黒糖まんじゅう

屋食
黒糖まんじゅう

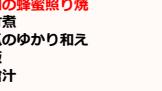
22日(月)



バウンドケーキ（フルーツ）

和朝食
アフラカレイのレモンバターソース
法蓮草とコンのソテー
シーザーサラダ
バセリライス
コンソメスープ

23日(火)



鶏肉の蜂蜜照り焼

洋朝食
若竹煮
胡瓜のゆかり和え
御飯
味噌汁

17日から末日まで		4月献立表								東急エレナケア尾山台					
17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)	
和朝食		美味しさをぎゅっと詰め込みました		新鮮なまぐろを		ピリ辛麻婆豆腐を		こだわりのポークカレー		イベントメニュー		一つ一つ丁寧に作りました		ぱりっと焼き上げました	
和朝食	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	根菜と五目真丈の煮物 磯納豆 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 花野菜サラダ のり佃煮 御飯～つきあかり～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	完熟トマト煮込み コールスロー 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 南瓜サラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
洋朝食	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ワインナーと野菜のスープ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 白菜のツナサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み コールスロー 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 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳							
屋食	めばるの柏漬 切干大根の煮物 蒸し茄子の生姜醤油 お豆の炊き込み御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ボーケソーテー赤ワインソース 国産きのこのマリネサラダ パン・人参の無水ポタージュ りんごのコンポート	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 御飯～つきあかり～ 豆苗のスープ マンゴーブリン	こだわりポークカレー 福神漬 サニーレタスとトリビスのサラダ ベジタブルスープ 苺ムース	ロールケーキ	バウムクーヘン	クレープ（パニラ）	鴨南蛮そば 里芋の明太マヨ焼き 豆蓮草のなめ煮和え ゆかりごはん	全国お菓子巡り	エクレア	ほつけのみりん漬焼 豆腐の青海苔鉢かけ プロッコリーとしらすの辛子和え 御飯 具たくさん味噌汁	海老カツサンドwich グリーンサラダ チャウダースープ 洋梨の蜂蜜桜桃ジュレかけ			
ヨウ	ドーナツ	たい焼き（カスター）	ロールケーキ	バウムクーヘン	クレープ（パニラ）	鴨の塩焼と空豆真丈 ちんけん菜の煮浸し かぶのしの和え 御飯 味噌汁	ピーハンバーグステーキ 生姜ドレッシングのサラダ ライス ベジタブルスープ 牛乳ぶりん ブルーベリーソース	豚肉の漬しゃぶ さっぱり梅だれ いかと大根の煮物 アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	レアチーズケーキ	鶏肉の柚子麹焼 がんものの煮物 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁					
夕食	ジャーシーピーマンの肉詰め 金平ごぼう あさりとアスパラ詐味噌かけ 御飯 お吸い物	豊洲直送まぐろのお造り3種 車輪の合め煮 小松菜の胡桃和え 御飯 赤だし	『高麗』	鶏肉とふきの旨煮 竹輪と長芋の山椒炒め 春キャベツのおかか和え 御飯～つきあかり～ 味噌汁	脂の乗った銀鮭を塩焼きで	ふっくら焼き上げました	春を感じるちらし寿司を	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	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。	和朝食			
和朝食	卵と絡めてどうぞ	おろしてさっぱりと	脂の乗った銀鮭を塩焼きで	ふっくら焼き上げました	春を感じるちらし寿司を	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー	シエフ考案メニュー		
洋朝食	さつま揚げと野菜の煮物 スナップえんどうの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカラニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ 香の物 御飯～つきあかり～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜のソテー マカラニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	肉団子と野菜の煮物 レタスとレースンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オーブンオムレツ キヤベツのささみサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オーブンオムレツ キヤベツのささみサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	『昭和の日』 春のちらし寿司 あさりの茶碗蒸し 胡瓜の柚子和え 赤だし	『シエフ考案メニュー』 新じゃが芋と油漬草のラザニア風オーブン焼 アボカドとコーンのサラダ パン・ビーンズスープ フルーツ	『シエフ考案メニュー』 自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	和朝食		
屋食	ガーリック豚丼 湯玉乗せ さつま芋の甘煮 ちんけん菜のささみ和え 味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 春巻 胡瓜のナムル ピーチムース	『高麗』	銀鮭の塩焼 ビーマンの当座煮 長芋のポン酢和え あさり御飯 味噌汁	ロールケーキ（コーヒー）	豆乳プリン 黒蜜かけ	抹茶ようかん	クレープ（苺）	クレープ（苺）	クレープ（苺）	クレープ（苺）	クレープ（苺）	クレープ（苺）		
ヨウ	黒糖まんじゅう	ドームケーキ	炙りつくね焼 オロシポン酢	『良質なたんぱく質でフレイル予防』 ボーケピカタ トマトソース きのこのバター醤油ソース 海草サラダ ライス・白いんげん豆のポタージュ	『良質なたんぱく質でフレイル予防』 筍の味噌炒め 青しそ風味和え 御飯～つきあかり～ お吸い物	あぶらかわいいの南蛮漬 茄子の味噌炒め 青しそ風味和え 御飯～つきあかり～	豚肉の生姜焼 里芋の揚げ煮 大根の塩昆布和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 五目金平 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁		
夕食	生姜香る鶏の味噌煮 れんこんのビリ辛炒め 新玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	炙りつくね焼 オロシポン酢	『高麗』	『昭和の日』	『高麗』	『高麗』	『高麗』	『高麗』	『高麗』	『高麗』	『高麗』	『高麗』	『高麗』		
今月の特別なお食事 Special Days		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								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より、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。					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					
13日昼食 お楽しみメニュー 15日昼食 カワリ味噌の日「新潟味噌」		健康増進メニュー 「良質なたんぱく質でフレイル予防」								昭和の日					