

# 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日には、ひなちらし寿司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)                                                                               |                              |
|                              |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |
|                              | お昼は豚しゃぶ                                                                           | 柚子胡椒をきかせました                                                                       | 桃の節句                                                                              | 梅でさっぱりと                                                                            | 柔らかに仕上げました                                                                          | 手作りのつくね                                                                             | 監修メニュー                                                                              | じっくりと煮込みました                                                                         |                              |
| 和朝食<br>洋朝食<br>昼食<br>お昼<br>夕食 | 海老と野菜の炒め物<br>胡瓜とコーンのサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                           | ハムエッグ<br>トマトの和え物<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                   | 肉団子の煮物<br>コーンスロー<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                  | ジャーマンポテト<br>ちんげん菜のお浸し<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                              | チーズスクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                             | 五目真丈と野菜の含め煮<br>土佐納豆<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                 | オープンオムレツ<br>法蓮草のサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                  | ソーセージと野菜のソテー<br>南瓜サラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                               | 和朝食<br>洋朝食<br>昼食<br>お昼<br>夕食 |
|                              | 海老と野菜のソテー<br>胡瓜とコーンのサラダ<br>パン<br>グリーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳                          | ハムエッグ<br>トマトのサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                   | ミートボールのクリームスープ<br>コーンスロー<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                      | ジャーマンポテト<br>ちんげん菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                               | チーズスクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                             | ウインナーのポトフ風<br>花野菜のサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                           | オープンオムレツ<br>法蓮草のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  | ソーセージと野菜のソテー<br>南瓜サラダ<br>パン<br>豆乳スープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  |                              |
|                              | 豚肉の温しやぶ<br>きのこと白滝の炒め<br>長芋の酢の物<br>御飯<br>味噌汁                                       | いかと小松菜の柚子胡椒バスタ<br>アスパラのパン粉焼<br>フレンチサラダ<br>ベジタブルスープ                                | ひなちらし寿司<br>枝豆腐揚げの煮物<br>菜の花の白和え<br>お吸い物                                            | ツナアボカドのサンドイッチ<br>大豆と野菜のトマト煮<br>菜の花の白和え<br>コンソメスープ                                  | ほっけの塩焼<br>さつま芋の含め煮<br>枝豆腐<br>かやく御飯<br>味噌汁                                           | あさりの卵とし井<br>野菜の揚げ浸し<br>かぶの千枚漬風<br>味噌汁                                               | 『おうちで外食気分の日』<br>四海樓監修長崎ちゃんぽん<br>焼きようざ<br>レタスとわかめのナムル<br>ザーサイ                        | 欧風ビーフカレー<br>福神漬<br>きのこマリネサラダ<br>コンソメ野菜スープ                                           |                              |
|                              | パンナコッタ                                                                            | エクレア                                                                              | 甘酒ふりん                                                                             | オレンジゼリー                                                                            | クレープ (チョコ)                                                                          | レア抹茶ケーキ                                                                             | 杏仁豆腐                                                                                | 苺ムース                                                                                |                              |
|                              |  |  |  |  |  |  |  |  |                              |
|                              | 夕食は手作りコロッケ                                                                        | ぱりっと仕上げました                                                                        | 夕食は洋食メニュー                                                                         | 御飯の進む味噌味                                                                           | ごまだれと絡めてどうぞ                                                                         | からだ温まるシチューを                                                                         | 健康増進メニュー                                                                            | イベントメニュー                                                                            |                              |
| 和朝食<br>洋朝食<br>昼食<br>お昼<br>夕食 | ベーコンエッグ<br>胡瓜の和え物<br>のり佃煮<br>御飯～ささにしき～<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                          | 海老と野菜の炒め物<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                              | オープンオムレツ<br>スナッフえんどうのサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                          | 竹輪と野菜の煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                              | スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>のり佃煮<br>御飯～ささにしき～<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                          | ウインナーと野菜のソテー<br>白菜のわさび和え<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                            | つみれと野菜の含め煮<br>キャベツのサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                               | ハムエッグ<br>キャロットサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                    | 和朝食<br>洋朝食<br>昼食<br>お昼<br>夕食 |
|                              | ベーコンエッグ<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  | 海老と野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                | オープンオムレツ<br>スナッフえんどうのサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                           | ソーセージの豆乳クリーム煮<br>カリフラワーのサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                    | スクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  | ウインナーと野菜のソテー<br>白菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                               | トマトスープ煮込み<br>キャベツのサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                           | ハムエッグ<br>キャロットサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                    |                              |
|                              | 鶏肉の香味焼<br>れんごんの味噌炒め<br>トマトのしそ和え<br>御飯～ささにしき～<br>お吸い物                              | 鯉の塩焼<br>ビーマンの当座煮<br>蒸し茄子の土佐醤油<br>御飯<br>具だくさん味噌汁                                   | 葱と生姜のあったかにゆめん<br>ごま味噌田楽<br>ちんげん菜の柚子和え<br>かつおだし御飯                                  | たっぷり野菜の中華丼<br>ビーフン炒め<br>たたき胡瓜<br>豆腐のスープ                                            | 蒸し鶏 濃厚胡麻だれ<br>しらすと隠元の炒め<br>御飯～ささにしき～<br>けんちん汁                                       | 鯉と法蓮草のクリームシチュー<br>グリーン野菜のバター醤油<br>生姜ドレッシングのサラダ<br>パン<br>コーヒーゼリー                     | 明太子のかき玉うどん<br>さつま芋の大学芋仕立て<br>小松菜のお浸し<br>ゆかり御飯                                       | シェフ自慢のおまかせメニュー                                                                      |                              |
|                              | きなこまんじゅう                                                                          | ビターチョコパウンドケーキ                                                                     | クレープ (バニラ)                                                                        | 黒糖まんじゅう                                                                            | ぶどうゼリー                                                                              | レアストロベリーケーキ                                                                         | りんごムース                                                                              | ミニパンケーキ                                                                             |                              |
|                              | 男爵芋の手作りコロッケ<br>大根といかの煮物<br>香の物<br>御飯～ささにしき～<br>味噌汁                                | 豚肉の黒酢はちみつソース<br>金平ごぼう<br>かぶの浅漬け<br>御飯<br>味噌汁                                      | 『無水調理の日』<br>ビーフン・バグステーク<br>チーズとレタスのサラダ<br>ライス、さつま芋のポタージュ無水仕立て<br>豆乳プリン 黒蜜かけ       | 鯉の味噌漬焼<br>筑前煮<br>ひじきの白和え<br>御飯<br>お吸い物                                             | 海老と春野菜の天婦羅 ゆかり塩<br>車麩の炊き合わせ<br>トマトとツナの和え物<br>御飯～ささにしき～<br>味噌汁                       | 豚肉の塩麹焼<br>切干大根の煮物<br>お出汁香のとうろろ<br>麦御飯<br>味噌汁                                        | 『食事のできるロコモ予防』<br>チキンの抹茶パン粉焼<br>小海老とブロッコリーのソテー<br>豆腐と若布のサラダ<br>ライス・きのこのスープ           | めばるの山椒焼<br>アスパラの炒め物<br>小粒納豆<br>御飯<br>味噌汁                                            |                              |

17日から末日まで

## 3 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)                                                                              |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|     | 食感も楽しい味わい                                                                         | 脂の乗った鯖を                                                                           | 彩り豊かな中華                                                                           | 味を染み込ませました                                                                         | 定番の和食                                                                               | 洋食ランチ                                                                               | 手作りの肉詰め                                                                             | 新鮮な旬フルーツ                                                                            |     |
| 和朝食 | ツナと野菜の炒め物<br>トマトとアボカドのサラダ<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                         | オープンオムレツ<br>スナッペンどうの生姜和え<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                          | 海老真丈と野菜の煮物<br>チーズとブロッコリーのサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                       | ベーコンエッグ<br>土佐納豆<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                    | ソーセージと野菜のソテー<br>南瓜サラダ<br>梅干し<br>御飯～ささにしき～<br>フルーツ、牛乳                                | さつま揚げと根菜の含め煮<br>かぶと豆腐の和え物<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                           | チーズ入スクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                           | 海老と野菜の炒め物<br>胡瓜のサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                 | 和朝食 |
| 洋朝食 | ツナと野菜のソテー<br>トマトとアボカドのサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                          | オープンオムレツ<br>スナッペンどうのサラダ<br>パン<br>グリーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳                          | 海老真丈のクリームスープ<br>チーズとブロッコリーのサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                | ベーコンエッグ<br>カリフラワーサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                | ソーセージと野菜のソテー<br>南瓜サラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                | ハーフ煮込み<br>かぶと豆腐のサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                             | チーズ入スクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳                             | 海老と野菜のソテー<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  | 洋朝食 |
| 昼食  | 豚肉のちんぽみ味噌焼<br>長芋の塩炒め<br>隠元の辛子と和え<br>御飯<br>お吸い物                                    | チキンカレー<br>福神漬<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ                                      | 柚子香るおぼろそば<br>れんこんのたらこ炒め<br>小松菜の胡麻和え<br>アスパラのささみと和え<br>ゆかり御飯                       | たらの煮付け<br>れんこんのたらこ炒め<br>小松菜の胡麻和え<br>御飯<br>味噌汁                                      | 赤魚の粕漬<br>豆腐の青海苔揚げ<br>白菜のなめ煮和え<br>旬御飯～ささにしき～<br>味噌汁                                  | ホークソテー・シャリアビンソース<br>茄子のバルサミコンソデー<br>コーンとレタスのサラダ<br>パン<br>チャウダースープ                   | ねぎとろ丼<br>大豆とひじきの炒め煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>臭たくさん豚汁                                      | 鮭の塩焼<br>いかと里芋の煮物<br>小松菜のお浸し<br>炊き込み御飯<br>味噌汁                                        | 昼食  |
| 夕食  | チョコッッセ                                                                            | マスカットゼリー                                                                          | レモネードのパウンドケーキ                                                                     | 旬のおやつ                                                                              | ビーチムース                                                                              | 青りんごゼリー                                                                             | 全国お菓子巡りの旅                                                                           | フルーツ                                                                                | 夕食  |
|     | ミックスフライ<br>冬瓜の含め煮<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁                                             | 鯖の塩焼と銀杏真丈<br>南瓜と切り昆布の煮物<br>胡瓜の麹和え<br>御飯<br>味噌汁                                    | チンジャオロース<br>ごま油香る三色ナムル<br>御飯<br>にらのスープ<br>マンゴープリン                                 | 『無水調理の日』<br>ミートローフ トマトソース<br>彩り野菜のピクルス<br>バターライス・人参の無水ポタージュ<br>フルーツポンチ             | 鶏肉の栗種焼き<br>キャベツの味噌炒め<br>水菜ともやしの和風和え<br>御飯～ささにしき～<br>お吸い物                            | あぶらかれいの若狭焼<br>五目真丈の煮物<br>しんげん菜のピーナツ和え<br>御飯<br>味噌汁                                  | ジューシービーマンの肉詰め<br>ごぼうの山椒炒め<br>大根の浅漬け<br>御飯<br>味噌汁                                    | チキンソテー・シャリアビンソース<br>カリフラワーのフラン<br>蜂蜜ドレッシングのサラダ<br>ライス<br>カレー風味のスープ                  |     |

|     | 25日(火)                                                                            | 26日(水)                                                                            | 27日(木)                                                                            | 28日(金)                                                                             | 29日(土)                                                                              | 30日(日)                                                                              | 31日(月)                                                                              |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|     |  |  |  |  |  |  |  |     |
|     | 御飯の進む中華                                                                           | 和風に仕上げました                                                                         | お昼はちらし寿司                                                                          | ジューシーなメンチカツを                                                                       | 見た目も鮮やかなうどん                                                                         | カラッと仕上げました                                                                          | じっくり煮込みました                                                                          |     |
| 和朝食 | 法蓮草入りオムレツ<br>じゃが芋とたらこのサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                          | 肉団子と野菜の甘辛煮<br>ちんげん菜のささみと和え<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                        | ウインナーと野菜のソテー<br>トマトサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                             | スクランブルエッグ野菜添え<br>マカロニサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                           | がんもどきと野菜の煮物<br>花野菜のオーロラソース<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                          | ハムエッグ<br>キャベツサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                    | ツナと野菜の炒め物<br>胡瓜とレタスのサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                              | 和朝食 |
| 洋朝食 | 法蓮草入りオムレツ<br>じゃが芋とたらこのサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                          | 豆乳クリーム煮<br>ちんげん菜のささみサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                       | ウインナーと野菜のソテー<br>トマトサラダ<br>パン<br>コーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳                            | スクランブルエッグ野菜添え<br>マカロニサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                            | ポトフ風<br>花野菜のオーロラソース<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                             | ハムエッグ<br>キャベツサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                     | ツナと野菜のソテー<br>胡瓜とレタスのサラダ<br>パン<br>グリーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳                            | 洋朝食 |
| 昼食  | 麻婆豆腐<br>ワンタン<br>春雨サラダ<br>御飯<br>野菜の白湯スープ                                           | 『無水調理の日』<br>春キャベツのスパゲティ<br>無水さつま芋のチーズ焼き<br>アスパラとレタスのサラダ<br>コンソメスープ                | 『無水調理の日』<br>春の彩りちらし寿司<br>新じゃが芋の肉じゃが(無水)<br>スナッペンどうのわさび和え<br>赤だし                   | ほっけのみりん漬焼<br>切干大根の煮物<br>隠元の胡麻味噌和え<br>空豆御飯～ささにしき～<br>お吸い物                           | 『お楽しみ麺の日』<br>梅うどん(温)<br>しらす入り卵焼<br>白菜のおかか和え<br>小海老と菜の花の混ぜ御飯                         | フライドチキン<br>法蓮草とコーンのバターソテー<br>オリーブとアボカドのサラダ<br>パン<br>ポタージュ                           | 豚肉のねぎ塩だれ<br>さつま芋の含め煮<br>ちんげん菜のお浸し<br>御飯<br>味噌汁                                      | 昼食  |
| 夕食  | マンゴープリン                                                                           | 苺ムース                                                                              | 『さくらの日』桜まんじゅう                                                                     | ロールケーキ                                                                             | 抹茶ゼリー 黒蜜かけ                                                                          | クリームブッセ                                                                             | もみじまんじゅう                                                                            | 夕食  |
|     | たらの醤油麹焼<br>油麩の含め煮<br>新玉葱の和え物<br>御飯<br>味噌汁                                         | 豚肉の和風ピカタ<br>なすのオランダ煮<br>しそ納豆<br>御飯<br>味噌汁                                         | 『かわり味噌の日』<br>かしわの関西風すき焼き<br>エリンギとビーマンの炒め<br>御飯・奈良味噌の味噌汁<br>フルーツゼリー                | 手付けビーフメンチカツ<br>炊き合わせ<br>長芋のゆかり和え<br>御飯～ささにしき～<br>味噌汁                               | たつぷり玉葱と豚肉の生姜焼<br>根菜の煮しめ<br>かぶの柚子和え<br>御飯<br>味噌汁                                     | 鯉の焼南蛮漬<br>若竹煮<br>御飯<br>味噌汁<br>ココアプリン                                                | あぶらかれいの甘辛煮<br>れんこんの味噌炒め<br>大根の酢の物<br>御飯<br>お吸い物                                     |     |

## 今月の特別な食事 Special Days

7日昼食 おうちで外食気分の日  
15日夕食 健康増進メニュー  
16日昼食 イベントメニュー  
20日おやつ 旬のおやつ

23日おやつ 全国お菓子巡りの旅  
27日おやつ さくらの日  
27日夕食 かわり味噌の日  
29日昼食 お楽しみ種の日

## 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。

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れ」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。

