

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、苺、苺、そら豆、ふきを使った旬のお料理をご提供致します。



東急ウエリナクア尾山台

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	
															
八十八夜は茶そばをご提供		1つ1つ手作りです		定番の塩焼きで		食欲の進む味		柔らかく仕上げました		甘辛だれが良く合う		定番のカレー		健康増進メニュー	
和朝食	オープンオムレツ 小松菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	さつま揚げと根菜の煮物 胡瓜とレーズンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	ソーセージと野菜のソテー 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	ベーコンエッグ スナッパえんどうのオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	竹輪と野菜の煮物 紫キャベツのコールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	チーズスクランブルエッグ カリフラワーと豆苗の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
	オープンオムレツ 小松菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		ハーブ煮込み 胡瓜とレーズンのサラダ ミニクワッッサン2種 フルーツ 牛乳		ソーセージと野菜のソテー 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ スナッパえんどうのオーロラソース パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳		豆乳クリーム煮 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳		チーズスクランブルエッグ カリフラワーと豆苗のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
	『お楽しみ編の日：八十八夜』 香り豊かな 茶蕎麦（冷） ごま味噌田楽 茄子のさっぱりおろし和え 赤飯		差揚げしらすと高菜のチャーハン 春巻 ザーサイ和え 干椎茸とにらのスープ		ポークソテー 鶏ジェノベーゼソース ブロッコリーときのこのソテー フレンチサラダ パン チャウダースープ		鶏肉の甘辛焼 五目大豆煮 法蓮草の辛子和え 御飯 味噌汁		鯖の西京漬焼 茄子の旨煮 そら豆の蜜煮 筍の炊き込み御飯 沢庵焼		京風さつねうどん 長芋の明太マヨ焼き アスパラのおかか和え 青菜御飯～まっしぐら～		チキンカレー 福神漬 アボカドとレタスのサラダ コンソメスープ		豚肉の温しやぶしやぶ 旨辛だれ 筍の昆布だし炒め 香の物 御飯 味噌汁
	宇治抹茶ロールケーキ		杏仁豆腐		青りんごゼリー		ワッフル		抹茶ムース		きなこまんじゅう		紅茶ケーキ		エクレーア
夕食	鶏肉の山椒焼 五目真丈の炊き合わせ お出汁香るところ 麦御飯 味噌汁	洋朝食	ジュシービーマンの肉詰め(牛) ぜんまいの炒め煮 かぶのしそ和え 御飯 味噌汁	和朝食	ほっけの塩焼 南瓜の煮物 白菜の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	和朝食	アブラカレイのムニエル レモンバターソース 生姜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	和朝食	豚肉の和風おろし ビーマンの当座煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	和朝食	2種だれの炙りつくね焼 油麩と根菜の煮物 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	和朝食	赤魚の粕漬 切干大根の煮物 磯納豆 小松菜のお浸し 味噌汁	和朝食	『鉄分たっぷり』 鯉の電田揚げ レバーの生姜味噌煮 小松菜のお浸し 空豆としらすの混ぜご飯・お吸い物
	9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)
															
	旨味を引き出しました		夕食は中華		パンに合うメニュー		ご飯が進む味噌味		手作り赤ワインソースで		さっくりジュシー		麺でやわらかく仕上げました		キャベツの甘味引き立つ
和朝食	つみれと野菜の煮物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	オープンオムレツ 隠元とささみの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	海老と野菜の炒め物 かぶの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	がんもの含め煮 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	ツナと野菜の炒め物 大根のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	ベーコンエッグ 土佐納豆 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	肉団子と野菜の甘辛煮 レタスとチーズのサラダ 香の物 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 フルーツ、牛乳
	完熟トマトスープ ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳		オープンオムレツ 隠元とささみのサラダ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳		ウインナーのクリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー 大根のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ミートボールのコンソメ煮 レタスとチーズのサラダ ミニクワッッサン2種 フルーツ 牛乳
	『無水調理の日』 バター香る国産きのこの和風スパゲティ グリル野菜 パルサミコソース チースとレタスのサラダ 南瓜のポタージュ無水仕立て		鯖の若狭焼 さつま芋の甘煮 白菜とツナの和え物 御飯 味噌汁		ハニーマスタードチキン いかとブロッコリーのガーリックソテー イタリアンサラダ パン 具だくさんクリームスープ		豚肉の味噌漬焼 ひじきの炒め煮 キャベツとしらすの和え物 御飯 お吸い物		チキンソテー 赤ワインソース カリフラワーのフラン レーズンとレタスのサラダ パン カレー風味のスープ		葱と生薬のあったかにゆうめん 里芋の田楽 ちんげん菜のお浸し 落入り炊き込み御飯		『無水調理の日』 鯖のマスタードクリームソース グリル野菜 バター醤油 フレンチサラダ ライス・人参の無水ポタージュ		ねぎとろ丼～まっしぐら～ 南瓜の含め煮 隠元のピーナツ和え 味噌汁
	黒蜜ときなこのパンケーキ		りんごムース		ショートケーキ		ぶどうゼリー		クレープ（バニラ）		全国お菓子めぐりの旅		ロールケーキ		オレンジゼリー
夕食	牛肉と野菜の炊き合わせ ちんげん菜の煮浸し 御飯 味噌汁 抹茶パバロア	洋朝食	麻婆豆腐 ワンタン 春雨サラダ 御飯 味噌汁 野菜の白湯スープ	和朝食	赤魚の塩焼と銀杏真丈 ごぼうと豚肉の炒め煮 法蓮草の胡桃和え かやく 御飯 味噌汁	和朝食	あぶらかいひの香味焼 ビーマンときのこの炒め 冷奴 御飯 味噌汁	和朝食	シャキシャキ野菜と鰻の南蛮漬 若竹煮 御飯 味噌汁 ようかん	和朝食	ジュシービーフメンチカツ れんこんの山椒炒め 香の物 御飯 味噌汁	和朝食	鶏肉の醤油麹焼 車軸と野菜の煮物 水菜と玉葱のポン酢和え 御飯 味噌汁	和朝食	たっぷりキャベツの回鍋肉 しゅうまい3点盛り 蒸し茄子の香味和え 御飯～まっしぐら～ 白湯スープ

17日から末日まで

5 月 献 立 表

東急ウェリナケア尾山台

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
									
	脂が乗った鯖を塩焼きで	イベントメニュー	菜の花に見立てた一品	胡麻の風味広がる	じっくり煮込みました	かわり味噌の日	シンプルな塩焼きでどうぞ	旬の野菜天と桜海老のかき揚げ	
和朝食	空豆入りオムレツ 白菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と根菜の煮物 かぶのしらす和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズスクランブルエッグ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 紫キャベツのコールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の甘辛煮 スナッパえんどうの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の和え物 梅干し 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
	洋朝食	空豆入りオムレツ 白菜のサラダ 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 トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ボトフ風 かぶのしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズスクランブルエッグ マカロニサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 紫キャベツのコールスロー 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 白菜のサラダ ミニクロワッサン2種 コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	チキンとアボカドのドリア 法蓮草とコーンのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ コンソメスープ	シェフ自慢のおすすめメニュー	海鮮あんかけ焼きそば 焼きょうざ たたき胡瓜 わかめスープ	豚肉の胡麻漬焼 ビーマンの麴炒め 長芋の酢味噌和え 御飯 お吸い物	ツナアボカドのサンドイッチ ラタトゥイユ きのこマリネサラダ チャウダースープ	『かわり味噌の日』 いくらと鮭のわっぱ飯風 こつゆ風煮物 なめ豆和え 会津味噌の味噌汁	豚肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の煮物 香の物 御飯～まっしぐら～ 味噌汁	鶏肉のねぎ味噌焼 きのこ白滝の炒め キャベツの和え物 御飯 お吸い物	昼食
	いちごムース	吹雪まんじゅう	マンゴープリン	クレープ (いちご)	レアストロベリーケーキ	きなごまんじゅう	青りんごゼリー	たい焼き	
夕食	鯖の塩焼 枝豆真丈の炊き合わせ 御飯 具だくさん味噌汁 フルーツ	豚肉の黒酢はちみつソース 真砂炒め 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の菜種漬 里芋の揚げ出し 法蓮草の柚子和え 御飯 味噌汁	たらのみりん醤油焼 切干大根の煮物 隠元のおかか和え 御飯 味噌汁	じっくり煮込んだ牛肉豆腐 れんこんのピリ辛炒め 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	チキンソテーオニオンソース 南瓜のパン粉焼 トレビスとレタスのサラダ ライス ビーンズスープ	すずきの塩焼 ブロッコリーの炒め物 小粒納豆 御飯～まっしぐら～ 具だくさん味噌汁	駿河湾産桜海老のかき揚げと 野菜の天麩羅・天つゆ ひじきの梅煮 小松菜のお浸し 御飯・味噌汁	夕食

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
							
	旨味を閉じ込めました	玉ねぎで血液さらさらに	柿安監修メニュー	色鮮やかなビーマンと	魚介の旨味が溶け出したカレー	脂ののった鯖を塩焼きで	夏を前に最後の刺身をご提供
和朝食	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と根菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 花野菜のオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ キャベツとレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の甘辛煮 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 ふりかけ 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのクリームスープ スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 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	スクランブルエッグ キャベツとレーズンのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ ミニクロワッサン2種 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 南瓜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	油麩野菜うどん 茄子の味噌だれかけ ちんげん菜の塩昆布和え 炊き込み御飯	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 車麩の炊き合わせ 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン アスパラとベーコンのバターソテー シーザーサラダ パン・トマトの無水ポタージュ	お出汁香るおぼろそば 里芋のねぎ味噌焼 大根とささみのポン酢和え お豆の炊き込み御飯	シーフードカレー 福神漬 アボカドとコーンのサラダ ベジタブルスープ	鯖の塩焼 さつま芋の煮物 枝豆豆腐 御飯～まっしぐら～ 具だくさん豚汁	甘辛牛そぼろ丼 野菜の焼き浸し おくらと玉葱の旨だし和え 味噌汁
夕食	和のパンケーキ (抹茶クリーム)	旬のおやつ	季節のフルーツ (マンゴー)	もみじまんじゅう	ロールケーキ	黒糖まんじゅう	ピーチムース
	ミートローフ 彩り野菜のピクルス バターライス コンソメ野菜スープ オレンジゼリー	自家製赤魚の西京漬焼 葱入り卵焼 葱元の胡桃和え 御飯 お吸い物	『おうちで外食気分の日』 柿安監修 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 胡瓜といかの塩だれ和え 御飯・味噌汁	チンジャオロース 国産にらのチヂミ ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ	鶏肉の柚子胡椒焼 五目真丈の含め煮 御飯 味噌汁 抹茶ようかん	軌立クリームコロッケとささみロールカツ ブロッコリーのピリ辛炒め 御飯～まっしぐら～ 味噌汁 マスカットゼリー	『旬さかなの日』 愛媛県産かんぱちのお刺身 かぶのそぼろあんかけ 小松菜の白和え 御飯・赤だし

今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食	お楽しみ麺の日「十八夜・茶そば」	20日おやつ	旬のおやつ
8日夕食	健康増進メニュー	22日昼食	かわり味噌の日「金津味噌」
14日おやつ	全国お菓子巡りの旅	27日夕食	おうちで外食気分の日
18日昼食	シェフ自慢のおすすめメニュー	31日夕食	旬さかなの日「愛媛県産かんぱちのお刺身」

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。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。

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。熱に弱いので、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。

和朝食 洋朝食 昼食 夕食