

# 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	柚子胡椒をかかせました	桃の節句	梅でさっぱりと	柔らかく仕上げました	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	海老と野菜の炒め物 胡瓜とコーンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ トマトの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 コルルスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズスクランブルエッグ スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の含め煮 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のサラダ 香の物 御飯 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	海老と野菜のソテー 胡瓜とコーンのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリームスープ コルルスロー パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズスクランブルエッグ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのポトフ風 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	豚肉の温しゃぶしゃぶ 旨辛だれ きのこと白滝の炒め 長芋の酢の物 御飯 味噌汁	いかと小松菜の柚子胡椒バスカ アスパラのパン粉焼 フレンチサラダ ベジタブルスープ	ひなちらし寿司 枝豆腐揚げの煮物 菜の花の白和え お吸い物	ツナアボカドのサンドイッチ 大豆と野菜のトマト煮 胡桃とオリーブのサラダ コンソメスープ	ほっけの塩焼 さつま芋の含め煮 枝豆腐 かやく御飯 味噌汁	あさりの卵とじ丼 野菜の揚げ浸し かぶの千枚漬風 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 四海樓監修長崎ちゃんぽん 焼きようざ レタスとわかめのナムル ザーサイ	欧風ビーフカレー 福神漬 きのごまリネサラダ コンソメ野菜スープ
夕食	バナナコッタ	エクレア	甘酒ぶりん	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	莓ムース
夕食	鱈の照り焼 ぜんまいの炒め煮 豆腐と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	鶏肉の和風おろし 炊き合わせ 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	豚肉の胡麻漬焼 里芋の白煮 隠元の磯和え 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 ピーマンのオイスター炒め 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース グリーンサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ フルーツ	炙りつくねの味噌風味焼 油麩と根菜の煮物 スナッパえんどうの生姜和え 御飯 お吸い物	鯖の昆布塩焼 長芋の明太マヨ焼き 新玉葱と水菜の和え物 御飯 味噌汁	赤魚の柚塩焼 ひじきの炒め煮 小松菜のピーナツ和え 御飯 豚汁
	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	御飯の進む味噌汁	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	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッパえんどうのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 キャベツのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッパえんどうのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージの豆乳クリーム煮 カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	トマトスープ煮込み キャベツのサラダ パン 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
昼食	鶏肉の香味焼 れんごんの味噌炒め トマトのしそ和え 御飯 お吸い物	鯨の塩焼 ビーマンの当座煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 貝だくさん味噌汁	葱と生姜のあつたかにゅうめん ごま味噌田楽 ちんげん菜の柚子和え かつおだし御飯	たっぷり野菜の中華丼 ピーマン炒め たたき胡瓜 豆腐のスープ	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ しらすと隠元の炒め 御飯 けんちん汁	鮭と法蓮草のクリームシチュー グリーン野菜のパター醤油 生姜ドレッシングのサラダ パン コーヒーゼリー	明太子のかき玉うどん さつま芋の大学芋仕立て 小松菜のお浸し ゆかり御飯	シェフ自慢のおまかせメニュー
夕食	きなごまんじゅう 男爵芋の手作りコロッケ 大根といかの煮物 香の物 御飯 味噌汁	ビターチョコパウンドケーキ 豚肉の黒酢はちみつソース 金平ごぼろ かぶの浅漬け 御飯 味噌汁	クレープ (バニラ) 『無水調理の日』 チーズハンバーグステーキ ピーズとレタスのサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て 豆乳プリン 黒蜜かけ	黒糖まんじゅう 鱈の味噌漬焼 筑前煮 ひじきの白和え 御飯 お吸い物	ぶどうゼリー 海老と春野菜の天婦羅 ゆかり塩 車麩の炊き合わせ トマトとツナの和え物 御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ 豚肉の塩麹焼 切干大根の煮物 お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	りんごムース 『食事のできるロコモ予防』 チキンの抹茶パン粉焼 小海老とプロコリーのソテー 豆腐と若布のサラダ ライス・きのこのスープ	めばるの山椒焼 アスパラの炒め物 小粒納豆 御飯 味噌汁

和朝食

洋朝食

昼食

夕食

和朝食

洋朝食

昼食

夕食

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。

	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	ツナと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッフえんどうの生姜和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 チーズとフロコリーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ 梅干し 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと根菜の含め煮 かぶと豆腐の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ツナと野菜のソテー トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッフえんどうのサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリームスープ チーズとフロコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み かぶと豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン ミルクスープ 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	洋朝食
風食	豚肉のちりみ味噌焼 長芋の塩炒め 隠元の辛子和え 御飯 お吸い物	チキンカレー 福神漬 イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	柚子香のおぼろそば 里芋の胡桃味噌だれ アスパラのささみ和え ゆかり御飯	たらの煮付け れんこんのたらご炒め 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	赤魚の粕漬 豆腐の青海苔佃かけ 白菜のなめ煮和え 苜御飯～ささにしき～ 味噌汁	ポークソテー・シャリアビンソース 茄子のバルサミコソテー コーンとレタスのサラダ パン チャウダースープ	ねぎと丼 大豆とひじきの炒め煮 フロコリーのおかか和え 具だくさん豚汁	鮭の塩焼 いかと里芋の煮物 小松菜のお浸し 炊き込み御飯 味噌汁	風食
お昼	チョコブッセ	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	お昼
夕食	ミックスフライ 冬瓜の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	鯖の塩焼と銀杏真丈 南瓜と切り昆布の煮物 胡瓜の麩和え 御飯 味噌汁	チンジャオロース ごま油香る三色ナムル 御飯 にらのスープ マンゴープリン	『無水調理の日』 ミートロフ トマトソース 彩り野菜のピクルス バターライス・人参の無水ポターージュ フルーツポンチ	鶏肉の菜種焼き キャベツの味噌炒め 水菜ともやしの和風和え 御飯～ささにしき～ お吸い物	あぶらかれの若狭焼 五目真丈の煮物 ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	ジューシービーマンの肉詰め ごぼうの山椒炒め 大根の漬物 御飯 味噌汁	チキンソテー・シャリアビンソース カリフラワーのフラン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス カレー風味のスープ	夕食
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)		
和朝食	法蓮草入りオムレツ じゃが芋とタラコのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の甘辛煮 ちんげん菜のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ 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 マカロニサラダ のり佃煮 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもと野菜の煮物 花野菜のオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャベツサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜とレーズンのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
洋朝食	法蓮草入りオムレツ じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 ちんげん菜のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 花野菜のオーロラソース パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 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 胡瓜とレーズンのサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	洋朝食	
風食	麻婆豆腐 ワンタン 春雨サラダ 御飯 野菜の白湯スープ	『無水調理の日』 春キャベツのスパゲティ 無水さつま芋のチーズ焼き アスパラとレタスのサラダ コンソメスープ	『無水調理の日』 春の彩りちらし寿司 新じゃが芋の肉じゃが(無水) スナッフえんどうのわさび和え 赤だし	ほっけのみりん漬焼 切干大根の煮物 隠元の胡麻味噌和え 空豆御飯～ささにしき～ お吸い物	『お楽しみ曜日』 梅うどん(湯) しらす入り卵焼 白菜のおかか和え 小海老と菜の花の混ぜ御飯	フライドチキン 法蓮草とコーンのバターソテー オリーブとアボカドのサラダ パン ポターージュ	豚肉のねぎ塩だれ さつま芋の含め煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	風食	
お昼	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	お昼	
夕食	たらの醤油麹焼 油麩の含め煮 新玉葱の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の和風ピカタ なしのオレンジ煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 かしわの関西風すき焼き エリンギとビーマンの炒め 御飯・奈良味噌の味噌汁 フルーツゼリー	手付けビーフメンチカツ 炊き合わせ 根菜の煮しめ かぶの柚子和え 御飯 味噌汁	たつぷり玉葱と豚肉の生姜焼 かぶの柚子和え 御飯 味噌汁	鱈の焼南蛮漬 若竹煮 御飯 味噌汁 ココアプリン	あぶらかれの甘辛煮 れんこんの味噌炒め 大根の酢の物 御飯 お吸い物	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。

今月の特別なお食事 Special Days

7日昼食	おうちで外食気分の日	23日おやつ	全国お菓子巡りの旅
15日夕食	健康増進メニュー	27日おやつ	さくらの日
16日昼食	イベントメニュー	27日夕食	かわり味噌の日
20日おやつ	旬のおやつ	29日昼食	お楽しみ麺の日

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

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。



-----

定着していききました。