

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、十八夜には、「茶そば」をご提供させて頂きます。
その他、菰、ぶ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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	味をしっかり染み込ませました	十八夜は茶そばをご提供	手作りつくねを	食欲の進む味	麺で柔らかく	あんをよく絡めてどうぞ	コク深い味わい	シラでスタミナアップ
和朝食	ハムエッグ 花野菜のオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーと豆苗の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆のキッシュ風 パンブキンサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと芋の含め煮 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 小松菜の辛子和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ 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	ソーセージと野菜のソテー 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと根菜のコンソメ煮 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー カリフラワーと豆苗のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	空豆のキッシュ風 パンブキンサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージの完熟トマトスープ 大根サラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	豚肉の柚子胡椒焼き ぜんまいの炒め煮 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	『お楽しみ畑の日：十八夜』 香り豊かな 茶蕎麦(冷) きすの二色揚げ アスパラのお浸し 蒸入り炊き込み御飯	鯖の若狭焼 真砂炒め 小松菜のしらす和え 御飯 具だくさん豚汁	豚肉と野菜の炊き揚げ 南瓜のきのこあんかけ 香の物 御飯 味噌汁	鯖の西京漬焼 若竹煮 変わり冷奴 御飯 赤だし	あんかけ五目焼きそば 焼きようざ たたき胡瓜 白濁スープ	鶏肉の黒酢はちみつソース ひじきの炒め煮 白菜のなめ煮和え 御飯 味噌汁	海老カツ&クリームコロッケ アスパラのロースト ライス チャウダースープ フルーツムース
夕食	バウムクーヘン	宇治抹茶ロールケーキ	紅茶ケーキ	黒糖まんじゅう	レアストロベリーケーキ	マンゴープリン	ぶどうゼリー	エクレア
和朝食	じっくり煮込んだ牛肉豆腐 ピーマンの塩炒め 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	『無水調理の日』 赤魚のムニエル トマトソース 無水さつま芋のチーズ焼き レーズンとアボカドのサラダ ライス・クリームスープ	炙り味噌つくね 揚げ真丈の含め煮 胡瓜の酢の物 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル 集しがバターソース 胡桃とサニーレタスのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ プリン	鶏肉の醤油焼 金平ごぼう トマトのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鱈の塩焼 五目真丈の煮物 キャベツとささみの和え物 御飯 具だくさん味噌汁	めばるの胡麻味噌焼 ピーマンのピリ辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え 炊き込み御飯 お吸い物	豚肉の香味にらだれ れんごんの塩炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁
洋朝食	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	お昼はねぎとろ丼	旨味を閉じ込めました	脂の乗った鯖	和食の定番	旬の味わいを	一つ一つ手作りで	御飯が進む味付けです	洋食ディナー
和朝食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のしらす和え 梅干し 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 レタスサラダ 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の含め煮 アスパラのサラダ たいみそ 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 しそ納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 法蓮草としらすのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え レタスサラダ パン パンブキンポタージュ 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	ベーコンの豆乳クリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳
風食	ねぎとろ丼 さつま芋の含め煮 隠元のピーナツ和え 味噌汁	京風きつねうどん 里芋の明太マヨ焼き 水菜と玉葱のボン酢和え 青菜御飯	鯖の塩焼 ごぼうの炒め煮 枝豆腐 ゆかり御飯 味噌汁	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 フレンチサラダ コンソメスープ	豚肉の和風玉葱だれ 長芋の揚げだし 隠元の酢味噌かけ 御飯 お吸い物	メバルのムニエル 隠しバターソース グリル野菜 オーロラソース コーンのサラダ ライス クリームスープ	白身魚のフライとささみロールカツ ブロッコリーの甘辛炒め 香の物 御飯 味噌汁	焼葱と生葉のあつたかにゆめん 筍の田楽 ちんげん菜のお浸し かつおだし御飯
夕食	りんごムース	たい焼き(カスタード)	チョコバウムクーヘン	レアストロベリーケーキ	もみじまんじゅう	クレープ(パニラ)	ピーチムース	全国お菓子めぐりの旅
和朝食	グリルチキン きのごクリームソース 茄子のソテー イタリアンサラダ ライス パスタブルスープ	和風ミートローフ(牛) 炊き合わせ 御飯 味噌汁 フルーツ	チンジャオロース 香巻き もやしと吾布のナムル 御飯 味噌汁	赤魚の粕漬 切干大根の煮物 キャベツの浅漬 御飯 具だくさん味噌汁	『旬さかなの日』 愛媛県産かんぱちマクロのお刺身 茄子と鶏肉の旨煮 小松菜の胡麻和え 御飯・味噌汁	ジュシーピーマンの肉詰め(牛) がんもの炊き合わせ 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	豚肉の旨味噌め さつま芋の煮物 白菜の磯和え 御飯 味噌汁	チキンソテー ハニーマスタードソース レーズンとアボカドのサラダ ライス 野菜スープ レモネードゼリー

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(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	
									
	イベントメニュー	手ごねハンバーグ	中華ランチ	人気の天麩羅	シンプルな塩焼きでとうもろこし	和食定番の煮魚	胡麻の風味をお楽しみください	外食監修メニュー	
和朝食	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 隠元のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトとツナのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 紫キャベツのコールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 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 タラモサラダ たいみそ 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 マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 隠元のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリーム煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトとツナのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 紫キャベツのコールスロー 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	海老と野菜のソテー タラモサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	シェフおすすめメニュー	豚肉の山椒焼 れんこんのオイスター炒め 法蓮草の柚子和え 御飯 味噌汁	五目チャーハン 肉しゅうまい 春雨サラダ 白湯スープ	『無水調理の日』 グリルチキン 葱バターソース アスパラとコーンのソテー 国産きのこのマリネサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ	お出汁香るおぼろそば いわしの煮物 水菜と新玉葱の和え物 筍御飯	赤魚の煮付け ビーフン炒め ちんげん菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鰻の胡麻漬焼 さつま芋のいとこ煮 なめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁	スパゲティボリタン カリフラワーのフラン オリーブとトレビスのサラダ ビーンズスープ	昼食
夕食	ロールケーキ(チョコ)	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	杏仁豆腐	いちごムース	ワッフル	黒糖まんじゅう	ピーチゼリー	エクレア	夕食
	鮭の香味焼 里芋のそぼろあんかけ トマトの和風和え 御飯 味噌汁	ビーフハンバーグ シャリアピンソース オリーブのサラダ ライス カレー風味のスープ ココアプリン	鯖の塩麹焼 なすのオランダ煮 キャベツのしめ和え 御飯 具だくさん味噌汁	天麩羅盛り合わせ 天つゆ ひじきの梅煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	ほっけの塩焼 ごぼうといかの炒め物 白菜のボン酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌焼 野菜の揚げ浸し 土佐納豆 御飯 お吸い物	豚肉の和風おろし ブロッコリーとさつま揚げの炒め お出汁香るとうもろこし 麦御飯 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 ごちう監修 鶏もも塩唐揚げ 五目真丈の炊き合わせ 香の物 御飯・味噌汁	

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)		
									
	健康増進メニュー	カフェ風ランチ	脂の乗った鮭を塩焼き	梅しそでさつぱりと	ジューシーなメンチカツ	カラッと仕上げました	ご当地メニュー		
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	竹輪と芋の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 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 レタスサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 トマトの和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	小海老入りオープンオムレツ スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
洋朝食	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	ベーコンのクリームスープ 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え レタスサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	肉団子のハーフ煮込み トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳	小海老入りオープンオムレツ スパゲティサラダ 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 ミルクスープ フルーツ 牛乳	洋朝食	
昼食	めばるの竜田焼 いかと里芋の煮物 おくらと玉葱の旨だし和え 御飯 味噌汁	濃厚ハヤシライス 隠元のガーリックソテー シーザーサラダ ベジタブルスープ	かき玉のあったかうどん 茄子の胡桃味噌だれ 小松菜の塩昆布和え 生姜しらす御飯	ツナアボカドのサンドイッチ 南瓜のロースト オーロラソース ビーリーフのサラダ チャウダースープ	ミニメンチカツ & オニオンリング ビーマンの当座煮 御飯 味噌汁 青りんごゼリー	『無水調理の日』 フライドチキン アスパラのチーズ焼き グリーンサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ	【ご当地メニュー】		昼食
夕食	和のパンケーキ(きなこ&黒蜜)	オレンジゼリー	塩まんじゅう	クリームブッセ	紅茶ケーキ	クレープ (いちご)	ロールケーキ	夕食	
	『健康増進：発酵食品』 山椒香る麴麻婆豆腐 国産ららのチヂミ アンチョビソース 三色ナムル 御飯・豆苗と根菜のスープ	鶏肉のねぎ塩だれ 切干大根の煮物 長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	鮭の塩焼 筍の土佐煮 キャベツの和え物 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 れんこん金平 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のピリ辛炒め 豆腐のたらこあんかけ 白菜の漬漬け 御飯 味噌汁	赤魚の焼南蛮漬 かぶの薄くす煮 御飯 味噌汁 抹茶ゼリー	豚肉の温じゃぶじゃぶ 濃厚ごまだれ がんもの含め煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯・味噌汁		

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。熱に弱いため、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。

今月の特別なお食事 Special Days

2日昼食 お楽しみ麺の日「八十八夜・茶そば」	17日昼食 イベントメニュー
13日夕食 旬さかなの日	24日夕食 外食監修メニュー
16日おやつ 全国お菓予めぐりの旅	25日夕食 健康増進メニュー
	31日昼食 ご当地メニュー

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。

