

2021

4 月 献 立

1日から16日まで



今月の
見どころ！
食どころ！

新年度のスタートです

肌寒い季節が過ぎ、うららかな暖かい季節となりました。
入学式や新年度といった新たな始まりの月でもある4月には
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みください。

ウェルケアテラス川口元郷

1日		木曜日		2日		金曜日		3日		土曜日		4日		日曜日		5日		月曜日		6日		火曜日		7日		水曜日		8日		木曜日	
御飯 肉団子の和風あんかけ いんげんのボン酢和え のり佃煮 味噌汁（南瓜） 牛乳				御飯 鯛つみれの煮物 かぶのサラダ たいみそ 味噌汁（しろ菜） 牛乳				御飯 卵焼き 二色野菜のしらす和え 昆布佃煮 味噌汁（大根） 牛乳				マヨコーン ソーセージソテー スパゲティサラダ トマトスープ 牛乳				御飯 揚げしんじょうの煮物 大根のおかか和え 味付けのり 味噌汁（白菜） 牛乳				御飯 オムレツ 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁（あさり） 牛乳				御飯 はんぺん煮 かぶのサラダ 梅干し 味噌汁（油揚げ） 牛乳				御飯 じゃーマンポテト いんげんの生姜和え たいみそ 味噌汁（冬瓜） 牛乳			
朝食A																														朝食A	
パン 豆乳クリーム煮 いんげんのサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳				パン 鯛つみれのコンソメ煮 かぶのサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳				パン 目玉焼き 二色野菜のしらすサラダ コンソメスープ（大根） 牛乳				マヨコーン ソーセージソテー スパゲティサラダ トマトスープ 牛乳				パン クリームスープ 大根のサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳				パン オムレツ 小松菜のサラダ コンソメスープ（あさり） 牛乳				パン カレー風味の具沢山スープ かぶのサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳				パン じゃーマンポテト いんげんのサラダ コンソメスープ（冬瓜） 牛乳			
朝食B																														朝食B	
御飯 あじの山椒味噌焼き 花しんじょうの炊き合わせ 小松菜のゆず和え かき玉汁				ご当地：宮城県 油麩丼 里芋のずんだがけ たたき胡瓜 具沢山味噌汁				御飯 鶏肉の焼き南蛮漬け ピーマン炒め 白菜の塩だれ和え 中華スープ				御飯 赤魚の煮付け ブロッコリーのかにかまあんかけ 空豆の白和え 味噌汁（麩）				味噌ラーメン 春巻き ザーサイ和え 杏仁ムース				川口元郷 料理長考案メニュー 交雑牛の牛すき煮				御飯 豚肉のピリ辛炒め 南瓜の含め煮 浅漬け 味噌汁（卵）				花祭り 春のちらし寿司 ふんわりしんじょうと空豆の煮物 フルーツ（パイナップル） 赤だし（麩）		昼食	
おやつ ようかんロール				パウンドケーキ（チーズ）				茶まんじゅう（黒糖）				シュークリーム				カステラ				はちみつケーキ				コーヒーゼリー				もみじまんじゅう		おやつ	
夕食 あすき御飯 鶏肉の治部煮 大根のたらこ炒め トマトとわかめの和え物 味噌汁（白菜）				御飯 茹で豚 胡麻だれ 金平ごぼう アスパラのお浸し 味噌汁（菜の花）				御飯 ミックスフライ 大豆五目煮 漬物 味噌汁（ちんげん菜）				ライス ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー フルーツポンチ オニオンスープ				御飯 鶏肉の照り焼き がんもとふきの炊き合わせ 胡瓜の梅肉がけ 味噌汁（なめこ）				ライス 鮭のムニエルタルタルソース アスパラのソテー グリーンサラダ コーンクリームスープ				御飯 ほっけの塩焼き ピーマンの当座煮 おくら二色浸し 味噌汁（わかめ）				御飯 鶏肉と野菜のグリル ピーマンの煮物 なめ茸和え 味噌汁（なす）		夕食	
9日		金曜日		10日		土曜日		11日		日曜日		12日		月曜日		13日		火曜日		14日		水曜日		15日		木曜日		16日		金曜日	
御飯 豆腐のかにかまあんかけ ブロッコリーのサラダ のり佃煮 味噌汁（しろ菜） 牛乳				御飯 ツナと野菜のソテー 白菜の和え物 昆布佃煮 味噌汁（おくら） 牛乳				パン ベイクドエッグ マカロニサラダ コンソメスープ（小松菜） 牛乳				御飯 ウィンナー炒め 大根のしらす和え 味付けのり 味噌汁（しろ菜） 牛乳				御飯 竹輪の煮物 三色サラダ ふりかけ 味噌汁（小松菜） 牛乳				御飯 スクランブルエッグ おくら和え物 たいみそ 味噌汁（いんげん） 牛乳				御飯 厚揚げの和風あんかけ アスパラサラダ のり佃煮 味噌汁（さつま芋） 牛乳				御飯 ハムエッグ 人参の和え物 梅干し 味噌汁（白菜） 牛乳		朝食A	
朝食A																														朝食A	
パン ポイルウィンナー ブロッコリーのサラダ キャロットスープ 牛乳				パン ツナと野菜のソテー 白菜のサラダ コンソメスープ（おくら） 牛乳				パン ベイクドエッグ マカロニサラダ コンソメスープ（小松菜） 牛乳				パン ウィンナー炒め 大根としらすのサラダ コンソメスープ（しろ菜） 牛乳				パン クリームシチュー 三色サラダ フルーツ（バナナ） 牛乳				パン スクランブルエッグ おくらサラダ コンソメスープ（いんげん） 牛乳				パン ポトフ風 アスパラサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳				パン ハムエッグ 人参サラダ ポタージュ 牛乳		朝食B	
朝食B																														朝食B	
御飯 さわらの味噌漬け焼き れんこん金平 キャベツのゆず浸し すまし汁（そうめん）				生姜香る そぼろ丼 春雨の旨煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁（なめこ）				ライス ブラウンシチュー 花野菜のチーズ焼き フルーツ缶（洋なし）				五目そば 里芋のこっくり味噌煮 卵豆腐 フルーツあんみつ				氷川台 料理長考案メニュー 具沢山パエリア				御飯 鶏肉の塩だれ焼き 車麩の煮物 ほうれん草のわさび和え 味噌汁（里芋）				御飯 ぶりの幽庵焼き 筍とふきの土佐煮 キャベツのしそ和え 味噌汁（卵）				セレクトメニュー A:牛肉じゃが B:鮭のバター醤油焼き ピーマンの塩炒め、菜の花としめじのお浸し 御飯、味噌汁（大根）		昼食	
おやつ パンナコッタ				チョコウェーブケーキ				ようかん				バナナスペシャル				たい焼き				牛乳プリン				栗まんじゅう				ワッフル		おやつ	
夕食 御飯 豚の角煮 ほうれん草のじゃこ炒め 漬物、味噌汁（里芋） フルーツ（オレンジ）				御飯 天ぷら盛り合わせ なべしぎ 新玉ねぎと水菜のサラダ すまし汁（とろろ昆布）				御飯 さばのわさび醤油 切干大根の煮物 わかめの酢の物 味噌汁（しめじ）				御飯 つくね焼き さつま揚げと野菜の含め煮 いんげんのごま和え 味噌汁（麩）				御飯 茹で豚の梅ソース ひじきの煮物 胡瓜のおかか和え 味噌汁（かぶ）				御飯 煮魚（黄金がれい） ごぼうの山椒風味炒め 浅漬け、味噌汁（なす） フルーツ盛り合わせ				御飯 豚肉のオイスター炒め 春雨サラダ フルーツ（パイナップル） 中華スープ				御飯 鶏肉の香味焼 なすの田楽 海藻サラダ すまし汁（はんぺん）		夕食	
夕食																														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。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

4月間献立表

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。3.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます

ウェルケアテラス川口元郷

17日	土曜日	18日	日曜日	19日	月曜日	20日	火曜日	21日	水曜日	22日	木曜日	23日	金曜日	24日	土曜日
															
朝食A 御飯 肉団子の煮物 納豆 漬物 味噌汁（麴） 牛乳	朝食A ピザトースト ソーセージソテー パンプキンサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳	朝食A 御飯 卵焼き ちんげん菜のお浸し 昆布佃煮 味噌汁（南瓜） 牛乳	朝食A 御飯 はんぺん煮 かぶのゆかり和え 味付けのり 味噌汁（白菜） 牛乳	朝食A 御飯 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁（南瓜） 牛乳	朝食A 御飯 豆腐のそぼろあんかけ 千切り野菜のサラダ 梅干し 味噌汁（じゃが芋） 牛乳	朝食A 御飯 オムレツ 人参のしらす和え たいみそ 味噌汁 牛乳	朝食A 御飯 がんもの含め煮 かにかま和え のり佃煮 味噌汁（あさり） 牛乳								
朝食B パン 肉団子のスープ ビーンズサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳	朝食B ピザトースト ソーセージソテー パンプキンサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳	朝食B パン ベーコン入りスクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ コンソメスープ（南瓜） 牛乳	朝食B パン トマトスープ かぶのサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳	朝食B パン ツナと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ コンソメスープ（南瓜） 牛乳	朝食B パン ボイルウィンナー 千切り野菜のサラダ コンソメスープ（じゃが芋） 牛乳	朝食B パン オムレツ 人参のしらすサラダ カレー風味のスープ 牛乳	朝食B パン あざりと野菜のスープ かにかまサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳								
昼食 しっかりとした体を作ろう 豆腐deキーマカレー トマトとツナのサラダ バナナはちみつヨーグルト 野菜の旨味スープ	昼食 中華丼 ぎょうざ 2種の玉ねぎのナムル 中華スープ	昼食 御飯 白糸だらの三つ葉あん 鶏肉の若竹煮 いんげんのくるみ味噌かけ すまし汁（豆腐）	昼食 本部スタッフ 考案メニュー 刺身盛り合わせ	昼食 ライス メバルのレモンバターソース 根菜のコンソメ煮 フルーツ缶（洋なし） コーンクリームスープ	昼食 海老炒飯 焼売 トマトともやしの和え物 中華スープ	昼食 スパゲッティミートソース ハムサラダ ヨーグルト（ブルーベリーソース） オニオンスープ	昼食 御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 蒸しなすのおかか醤油かけ 味噌汁（小松菜）								
おやつ 抹茶ようかん	おやつ ロールケーキ（コーヒー）	おやつ コーヒー牛乳プリン	おやつ 塩まんじゅう	おやつ エクレア	おやつ どら焼き	おやつ バウムクーヘン	おやつ 抹茶ゼリー 黒蜜ソース								
夕食 御飯 あじの醤油麹焼き 小松菜のさっと煮 長芋とおくらの和え物 味噌汁（なめこ）	夕食 御飯 さわらの唐揚げ 甘酢かけ さつま芋の煮物 ぜんまいの白和え 味噌汁（しろ菜）	夕食 御飯 和風ミートローフ 真砂炒め おくらの生姜和え 味噌汁（油揚げ）	夕食 御飯 チキンカツ れんこんとさつま揚げの炒め物 野沢菜漬け 味噌汁（麴）	夕食 御飯 豚肉のごま風味炒め 鯛つみれと野菜の煮物 なめ茸和え 味噌汁（わかめ）	夕食 御飯 鶏肉の塩麹焼き なすの焼き浸し 白菜のしそ風味和え 味噌汁（あおさ）、フルーツ（りんご）	夕食 御飯 ほっけのみりん漬け焼き 筑前煮 浅漬け 味噌汁（おくら）	夕食 御飯 さばの味噌煮 ピーマンとイカの炒め物 わさび豆腐 すまし汁（とろろ昆布）								

25日		日曜日		26日		月曜日		27日		火曜日		28日		水曜日		29日		木曜日		30日		金曜日					
																											
朝食A	パン ベーコンのバターソテー 豆と豆乳サラダ コンソメスープ（ｽﾌﾟｰﾝ） 牛乳			御飯 揚げしんじょう煮 おくらのしらす和え 味付けのり 味噌汁（なす） 牛乳			御飯 目玉焼き 三色サラダ ふりかけ 味噌汁（大根） 牛乳			御飯 ソーセージ炒め いんげんの和え物 梅干し 味噌汁（南瓜） 牛乳			御飯 厚揚げの和風あんかけ 白菜のサラダ たいみそ 味噌汁（かぶ） 牛乳			御飯 スクランブルエッグ 納豆 漬物 味噌汁（なす） 牛乳											
	パン ベーコンのバターソテー 豆と豆乳サラダ コンソメスープ（ｽﾌﾟｰﾝ） 牛乳			パン クリームシチュー おくらのしらす和え フルーツ缶（みかん） 牛乳			パン 目玉焼き 三色サラダ コンソメスープ（大根） 牛乳			パン ソーセージ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ（南瓜） 牛乳			パン 野菜スープ 白菜のサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳			パン スクランブルエッグ ビーンズサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳											
朝食B	御飯 赤魚の粕漬 茶碗蒸し 菜の花のからし和え 味噌汁（麴）			御飯 春キャベツと豚バラの回鍋肉 冬瓜の海老あんかけ ちんげん菜のナムル 中華スープ			谷津 料理長考案メニュー カラスカレイのソテー 軽いスープ仕立て			とろろうどん 華味鶏つくねの甘辛煮 ほうれん草のツナ和え フルーツ缶（カクテル）			昭和の日 昔懐かしのオムライス カニクリームコロッケ いちごゼリー コンソメスープ（しめじ）			炊き込み御飯 あじの利休焼き じゃが芋と空豆の炒め物 浅漬け 味噌汁（なめこ）											
	ショコラスペシャル			人形焼き			カップケーキ（レモン）			まんじゅう			パンケーキ（メープル）			誕生日会											
おやつ	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁（なめこ）			御飯 豆腐ハンバーグ きのことソース 白菜のさっと煮 水菜とささみの和え物 味噌汁（はんぺん）、フルーツ（キウイ）			御飯 鶏肉のごま漬焼 ごぼうのピリ辛炒め 胡瓜の香味和え 味噌汁（しろ菜）			御飯 豚肉の塩だれ炒め なすの含め煮 春雨とトマトのサラダ 味噌汁（豆腐）			御飯 助宗だらの酒蒸し 煮しめ 新たまねぎの梅がつお和え 味噌汁（あさり）			御飯 松風焼き 切り昆布の煮物 小松菜とえのきのお浸し すまし汁											
夕食																											

今月の特別なお食事 Special Days

6日、13日、20日、27日 昼食	イベントメニュー	9日、14日、22日、26日 夕食	生フルーツ
2日昼食	ご当地メニュー	16日昼食	セレクト食
17日昼食	からだ元気メニュー	29日昼食	昭和の日
	18日昼食	ヴィーガンメニュー	30日おやつ
			お誕生日会

LEOC VeganProject(ヴィーガンプロジェクト)

ヴィーガン料理は、出汁や調味料まで動物由来の食品を一切使用しないお食事です。LEOCではお食事の中の一品を、このVEGAN料理にすることで、お客様を健康に導き、地球環境を豊かにさせる為の取り組みを行っています。今月の食材は「玉ねぎ」です。

春が旬の新玉ねぎは、収穫から2～3日以内に出荷されます。通常の玉ねぎよりも甘味が強いです。

甘味成分のオリゴ糖は、腸内環境を整え、便秘予防の効果があります。その他にも、血行を良くする効果や目の疲れを回復させたり、白内障予防の効果もあり、玉ねぎにはさまざまな栄養素が含まれています。

