

2022

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はじまりの月でもある4月には
新玉ねぎなどの“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の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		金曜日		2日		土曜日		3日		日曜日		4日		月曜日		5日		火曜日		6日		水曜日		7日		木曜日		8日		金曜日																				
																																																		
朝食A	御飯 ちくわの煮物 かにかま和え 漬物 味噌汁（おくら） 牛乳						御飯 ツナ入りスクランブルエッグ 小松菜のからし和え 昆布佃煮 味噌汁（キャベツ） 牛乳						コーンパン ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ（あさり） 牛乳						御飯 厚揚げの和風あんかけ 白菜のゆかり和え ふりかけ 味噌汁（菜の花） 牛乳						御飯 さつま揚げの煮物 ちんげん菜のごま和え のり佃煮 味噌汁（かぶ） 牛乳						御飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 梅干し 味噌汁（なす） 牛乳						御飯 ツナと野菜のソテー 三色和え たいみそ 味噌汁（おくら） 牛乳						御飯 揚げしんじょうと野菜の煮物 胡瓜としらすの和え物 漬物 味噌汁（白菜） 牛乳						朝食A	
	パン クリームシチュー かにかまサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳						パン ツナ入りスクランブルエッグ 小松菜のサラダ コンソメスープ（キャベツ）、牛乳 しっかりとした体を作ろう						パン ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ（あさり） 牛乳						パン ボイルウインナー 白菜のサラダ コンソメスープ（菜の花） 牛乳						パン カレー風味のスープ ちんげん菜のごまドレサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳						パン オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳						パン ツナと野菜のソテー 三色サラダ クリームスープ 牛乳						パン 具沢山スープ 胡瓜としらすのサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳							朝食B
	海老と空豆のかき揚げ丼 切り昆布とたけのこの煮物 トマトの和風サラダ 味噌汁（なめこ）						御飯 ミックスフライ 花野菜の炒め物 かぶの土佐和え 味噌汁（いんげん）						御飯 ますの味噌漬焼 がんも煮 おくらの磯和え すまし汁（とろろ昆布）						氷川台 料理長考案メニュー 具沢山パエリア						中華丼 春巻き トマトの香味だれ わかめスープ						御飯 さわらの唐揚げ 葱ソース じゃが芋と空豆の炒め わさび豆腐 味噌汁（卵）						御飯 さばの焼き南蛮 花しんじょうの炊き合わせ フルーツ缶（洋なし） すまし汁（そうめん）						朝食B							
	ロールケーキ（バナナ）						ミルクティーゼリー						きなこまんじゅう						ようかん						栗まんじゅう						カップケーキ（レモン）						グレープゼリー							和のパンケーキ（きなこ&黒糖）						
あずき御飯 つくね焼き（味噌だれ） 大根のたらこ炒め 菜の花のゆず浸し すまし汁（かまぼこ）						御飯 ぶりの照り焼き ふんわりしんじょうの炊き合わせ もやしとささみの和え物 味噌汁（じゃが芋）						バターライス チキンのトマトソース 盛り合わせサラダ フルーツ缶（パイナップル） ポタージュ						御飯 豚バラ肉と大根の煮物 なすの南蛮酢 長芋のゆず風味漬 味噌汁（はんぺん）						御飯 鶏肉のグリル 焼き野菜添え ひじきの煮物 キャベツのさっぱり和え 味噌汁（麴）						御飯 あじの塩麹焼き 筑前煮、なめ茸おろし 味噌汁（しろ菜） フルーツ盛り合わせ						御飯 鶏肉のきのこあん 春雨の炒め物 かぶのしそ和え 味噌汁（あさり）						御飯 豚肉の塩だれ焼き さつま芋の含め煮 蒸しなすの薬味醤油 味噌汁（なめこ）						朝食B		
9日		土曜日		10日		日曜日		11日		月曜日		12日		火曜日		13日		水曜日		14日		木曜日		15日		金曜日		16日		土曜日																				
																																																		
朝食A	御飯 目玉焼き 大根サラダ 味付けのり 味噌汁（キャベツ） 牛乳						パン シュリンプソテー ポテトサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳						御飯 卵焼き キャベツのゆず和え 梅干し 味噌汁（大根） 牛乳						御飯 肉団子の和風あんかけ おくらとしめじのお浸し ふりかけ 味噌汁（かぶ） 牛乳						御飯 ウインナーと野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁（まいたけ） 牛乳						御飯 オムレツ ブロッコリーのささみ和え のり佃煮 味噌汁（しろ菜） 牛乳						御飯 はんぺん煮 海老と野菜のサラダ 昆布佃煮 味噌汁（玉ねぎ） 牛乳						御飯 ベーコンソテー カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁（白菜） 牛乳						朝食A	
	パン 目玉焼き 大根サラダ コンソメスープ（キャベツ） 牛乳						パン シュリンプソテー ポテトサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳						パン ハムエッグ キャベツのサラダ コンソメスープ（大根） 牛乳						パン ウインナーと野菜の炒め物 ビーンズサラダ ポタージュ 牛乳						パン オムレツ ブロッコリーのささみサラダ コンソメスープ（しろ菜） 牛乳						パン ソーセージのトマトスープ 海老と野菜のサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳						パン ベーコンソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ（白菜） 牛乳						朝食B							
	ライス 鶏肉のクリームシチュー 野菜のグリル フルーツポンチ						牛丼 温玉のせ 菜の花の煮浸し 漬物 味噌汁（豆腐）						御飯 鶏肉の甘酢あん ビーフンソテー 即席漬け 中華スープ						谷津 料理長考案メニュー 春の海鮮ちらし寿司						きつねうどん 里芋の田楽 わかめの三杯酢 フルーツあんみつ						セレクトメニュー A:鶏肉の竜田揚げ B:めばるのみりん漬焼 小松菜とあさりのさっと煮、御飯 胡瓜のもろみ味噌がけ、すまし汁（麴）						御飯 さわらの梅しそソース 金平ごぼう いんげんの白和え 味噌汁（わかめ）							朝食B						
	エクレア						バナナコッタ						バウムクーヘン（チョコ）						コーヒーゼリー						まんぶくまんじゅう						パウンドケーキ						たい焼き								抹茶ようかん					
御飯 めばるの山椒焼き 若竹煮 新玉ねぎの梅がっお和え 味噌汁（麴）						御飯 白糸だらのたっぷり野菜蒸し れんこんのピリ辛炒め アスパラの和風マネー和え 味噌汁（油揚げ）						御飯 赤魚のバター醤油焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁（はんぺん）						御飯 茹で豚 ごまだれ 車麴の含め煮 春雨と水菜のサラダ 味噌汁（小松菜）						御飯 あぶらかれいの煮付け ピーマンの塩炒め ちんげん菜のくるみお和え 味噌汁（豆腐）						御飯 豚肉のkok旨炒め 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁（なめこ）						御飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが アスパラのツナ和え 味噌汁（卵）、フルーツ（キウイ）						ライス ミートローフ ズッキーニのソテー コーンサラダ 空豆のポタージュ						朝食B		

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 日曜日		18日 月曜日		19日 火曜日		20日 水曜日		21日 木曜日		22日 金曜日		23日 土曜日		24日 日曜日	
朝食A	ビザパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ クリームスープ 牛乳	朝食B	御飯 さつま揚げの煮物 ちんげん菜のサラダ ふりかけ 味噌汁（あさり） 牛乳	朝食C	御飯 ジャーマンポテト いんげんの和え物 のり佃煮 味噌汁（かぶ） 牛乳	朝食D	御飯 ちくわの含め物 ゆかり和え 漬物 味噌汁（しろ菜） 牛乳	朝食E	御飯 目玉焼き 人参のささみ和え 味付けのり 味噌汁（白菜） 牛乳	朝食F	御飯 厚揚げの和風あんかけ かにかまサラダ たいみそ 味噌汁（なす） 牛乳	朝食G	御飯 オムレツ 大根のからし和え 梅干し 味噌汁（あさり） 牛乳	朝食H	パン 野菜のベーコンソテー パンプキンサラダ コンソメスープ（ちんげん菜） 牛乳
	ビザパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ クリームスープ 牛乳		パン クリームシチュー ちんげん菜のサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳		パン ジャーマンポテト いんげんのサラダ コンソメスープ（かぶ） 牛乳		パン ウインナーのカレー風味スープ キャベツのサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳		パン 目玉焼き 人参のささみサラダ コンソメスープ（白菜） 牛乳		パン ボトフ風 かにかまサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳		パン オムレツ 大根のサラダ コンソメスープ（あさり） 牛乳		パン 野菜のベーコンソテー パンプキンサラダ コンソメスープ（ちんげん菜） 牛乳
	ピリ辛豚丼 筍の土佐煮 フルーツ缶（パイナップル） 味噌汁（里芋）		山菜たぬきそば 冬瓜のかにかまあん トマトの青じそ風味 ゼリー入りフルーツポンチ		川口元郷 料理長考案メニュー まぐろ3種盛り		他人丼（豚肉の卵とじ丼） なべしぎ たたき胡瓜 すまし汁（わかめ）		ライス めばるのグリル ハーブジンジャーソース グリーンサラダ フルーツ缶（洋なし） トマトスープ		御飯 豚肉の甘辛焼き かぶの薄くす煮 アスパラのごま和え 味噌汁（キャベツ）		ライス チキンソテー ハーブソース ほうれん草のソテー フルーツ缶（パイナップル） コーンクリームスープ		しらすと高菜のチャーハン 焼売 春雨サラダ 中華スープ
おやつ バナナスペシャル		おやつ どら焼き		おやつ チョコウェーブケーキ		おやつ ドーナツ		おやつ 黒糖まんじゅう		おやつ ベルギーワッフル		おやつ カステラ		おやつ 抹茶ゼリー	
夕食	御飯 さばの味噌煮 れんこんのゆず胡椒炒め なめ茸和え すまし汁（とろろ昆布）	夕食	御飯 トンカツ 切り昆布の煮物 浅漬け 味噌汁（もやし）	夕食	御飯 鶏肉の葱塩だれ 白菜の旨煮 ブロッコリーの土佐和え 味噌汁（なめこ）	夕食	御飯 あぶらがれいの三つ葉あん 揚げ出し豆腐 おくらわかめ和え 味噌汁（里芋）、フルーツ（オレンジ）	夕食	御飯 ハンバーグ おろしポン酢 五目金平 小松菜のじゃこ和え 味噌汁（はんぺん）	夕食	御飯 ふりの幽庵焼き 炊き合わせ ビーチムース すまし汁（豆腐）	夕食	御飯 あじの利休焼き 大豆の炒り煮 わかめの和え物 味噌汁（おくら）	夕食	御飯 肉豆腐 さつま芋のバターソテー 塩だれキャベツ 味噌汁（麩）

25日 月曜日		26日 火曜日		27日 水曜日		28日 木曜日		29日 金曜日		30日 土曜日			
朝食A	御飯 卵焼き ブロッコリーと人参のお浸し 昆布佃煮 味噌汁（えのき） 牛乳	朝食B	御飯 豆腐のかにかまあんかけ カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁（南瓜） 牛乳	朝食C	御飯 肉団子の含め煮 いんげんのサラダ たいみそ 味噌汁（大根） 牛乳	朝食D	御飯 海老と野菜の炒め物 かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁（白菜） 牛乳	朝食E	御飯 はんぺん煮 納豆 漬物 味噌汁（あさり） 牛乳	朝食F	御飯 ベーコンエッグ 白菜のツナ和え 梅干し 味噌汁（かぶ） 牛乳	朝食G	
	パン スクランブルエッグ ブロッコリーと人参のサラダ ミルクスープ 牛乳		パン ボイルウインナー カリフラワーのサラダ コンソメスープ（南瓜） 牛乳		パン 肉団子のコンソメスープ いんげんのサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳		パン 海老と野菜の炒め物 かぶのサラダ カレー風味のスープ 牛乳		パン あさりのクリームスープ ビーンズサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳		パン ベーコンエッグ 白菜のツナサラダ コンソメスープ（かぶ） 牛乳		
	御飯 豚肉の醤油麹炒め なすの含め煮 水菜の和風和え 味噌汁（かぶ）		本部スタッフ 考案メニュー 2種のカレー		塩バターラーメン ぎょうざ 胡瓜の香味和え フルーツ缶（カクテル）		オムライス きのこのトマトソース カニクリームコロッケ 青りんごゼリー オニオンスープ		御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 大根のさっぱり和え 味噌汁（しろ菜）		麻婆豆腐丼 里芋の胡麻だれ 三色ナムル 中華スープ		
おやつ 紅茶ゼリー生クリーム添え		おやつ 人形焼き		おやつ いちごスペシャル		おやつ ようかんロール		おやつ シュークリーム		おやつ もみじまんじゅう			
夕食	御飯 さばのもろみ味噌焼き 五目しんじょうの煮物 長芋の和え物 すまし汁（とろろ昆布）	夕食	御飯 白糸だらの酒蒸し 小松菜の煮浸し 白菜のゆず和え 味噌汁（卵）	夕食	御飯 松風焼き さつま芋の甘煮 おくらのかき和え 味噌汁（じゃが芋）	夕食	御飯 鶏肉の梅煮 ごぼうの山椒風味炒め 新玉ねぎのおかか和え 味噌汁（わかめ）	夕食	昭和の日 五目ちらし寿司 ピーマンの味噌炒め アスパラのくるみ和え すまし汁（そうめん）、フルーツ（りんご）	夕食	御飯 さわらの柚子こしょう焼き 切干大根の煮物 菜の花とささみの和え物 味噌汁（なめこ）	夕食	

今月の特別なお食事 Special Days

5日、12日、19日、26日 昼食	イベントメニュー	6日、15日、20日、29日 夕食	生フルーツの日
2日 昼食	からだ元気メニュー	13日 昼食	ご当地メニュー
15日 昼食	セレクト夕食	29日 夕食	昭和の日

昭和の日

天皇の誕生日として祝日とされていましたが、平成元年より生物学者でもあった昭和天皇が自然を愛したことに因み名称を『みどりの日』に変えて18年間親しまれてきました。2007年には『昭和の日』と名称が改定されています。当日は、祝日にあわせて旬のお料理をご提供致します。

栄養
メモ

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。

LEOC