

6月献立表

今月の
見どころ！
食どころ！

季節の移り変わりを、旬の食材から

6月は春の食材が終わり、夏の食材が走りの時期を迎えます。冬瓜など旬の食材をご提供致します。30日には、1年の残り半分の無病息災を祈願する行事「夏越の祓」にちなみ、おやつに水無月ようかんをお召し上がり頂きます。季節の移り変わりを食事でお楽しみ頂けましたら幸いです。



東急ウェリナケア旗の台

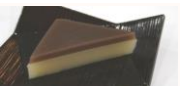
	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
									
	チキンの旨味を溶かしたカレー	旨みをぎゅっと閉じ込めました	香味をきかせたねぎだれで	旨み凝縮トマトソースで	抹茶の甘みと旨みをお楽しみください	旨みをきかせたチャーハン	コクと旨みのボロネーゼソース	ふっくら焼き上げました	
和朝食	オープンオムレツ 隠元のおかか和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 トマトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ちんげん菜の和え物 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 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 スナッペンどうのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	すけそうだら西京漬 アスパラの辛子和え 昆布佃煮 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 白菜のしそ風味 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	オープンオムレツ 隠元のサラダ パン キャロットポタージュ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ ちんげん菜のサラダ 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 マカロニサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ブラウンスープ スナッペンどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	赤魚のバター焼 アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	無水調理の日 無水チキンカレー グリルきのことサラダ ベジタブルスープ 苺ムース	湯葉とかきたまうどん 茄子の田楽 小松菜の梅かつお和え 筍御飯	鯉の油淋ソース 春巻 御飯 白湯スープ フルーツ	カラスカレイのトマトソース レタスとチーズのサラダ パン じゃが芋の無水ポタージュ レモンティゼリー	豚肉のちろみ味噌焼 野菜の焼き漬し 里芋のずんだかけ 御飯、お吸い物	海鮮香味チャーハン ごま油香るナムル ワンタンスープ 杏仁豆腐	スパゲティボロネーゼ 無水玉葱とボン酢のドレッシングサラダ カレー風味のスープ 洋梨のコンポート	ほっけの味噌器油焼 茄子の麩炒め フロコリーの柚子和え 御飯 具だくさん味噌汁	昼食
夕食	ワッフル	ココアプリン	きなこ饅頭	ドームケーキ	結び掲載メニュー 抹茶と白あんのフルーツ汁粉	クレープ (バニラ)	塩まんじゅう	レアストロベリーケーキ	夕食
	鮭の塩焼 里芋の煮ころがし フロコリーのわさび和え 小海老と青菜御飯 味噌汁	ビーマンの肉詰め 真砂炒め 隠元の和風和え 御飯 味噌汁	豚肉の塩麹焼 冬瓜の薄くず煮 キャベツの柚子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の山椒焼 がんもの詰め煮 おくら塩布和え 御飯 味噌汁	鮭のバジルトマトソース 法蓮草とコーンのソテー 彩り野菜のピクルス パセリライス フレンチオニオンスープ	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ビーマンの当座煮 大根のゆかり和え 御飯 味噌汁	ハケ岳高原牛乳使用 蜜クリームコロケと海老フライ 筑前煮 香の物 御飯、味噌汁	豚肉とたっぷり野菜のオイスター炒め ひじきの炒め煮 長芋のボン酢和え 空豆御飯 味噌汁	
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
									
	一つ一つ丁寧に作りました	つなぎにふりを使うおそばです	季節を感じるデザートです	南蛮漬けでさっぱりと	マイルドで深みのある味	海老と季節の野菜を天ぷらで	香ばしいねぎ味噌焼	旬の新生姜を御飯で	
和朝食	肉団子と野菜の含め煮 ちんげん菜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ しろ菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト レタスのしらすサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 レタスとチーズのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え ちんげん菜の磯和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え ポテトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 小松菜のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 トマトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ミートボールのポトフ風 ちんげん菜のツナサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ しろ菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト レタスのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み レタスとチーズのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 トマトサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	無水調理の日 チキンのハニーマスタードサンドイッチ レタスと胡桃のサラダ 人参の無水ポタージュ カルピスゼリー	お楽しみ麺の日 ふりそば 茄子のかき揚げ トマトとアボカドの和え物 炊き込み御飯	鶏肉の治部煮 筍の昆布だし炒め キャベツのなめ煮和え 御飯 味噌汁	焼き鯉とシャキシャキ野菜の南蛮漬 里芋の明太マヨ焼き 法蓮草の和え物 御飯 味噌汁	鈴色玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬、らっきょう たたき胡瓜 フルーツハニーヨーグルト	たつぷり野菜のちゃんぽん 焼きようざ たたき胡瓜 オーギョーチー風ゼリー	無水調理の日 からすかれいのムニエル バター醤油ソース 空豆のソテー レタスとトレビスのサラダ、パン さつま芋のポタージュ無水仕立て	ふんわり卵の親子丼 きのことフロコリーの炒め かぶのおかか和え 具だくさん味噌汁	昼食
夕食	クリームブッセ	フルーツグラタン	入梅の日 紫陽花ゼリー	バニラアイス	塩まんじゅう	フルーツ (アンデスメロン)	水ようかん	ロールケーキ (チョコ)	夕食
	鯖の塩焼とちろみ真丈 ごぼうのピリ辛炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	Dr's Kitchen 豆腐ハンバーグ きのご飯かけ アスパラガスの胡桃和え 十八穀米 味噌汁、フルーツ	かわり握り寿司 茶碗蒸し 蜜餞かけ 小松菜のお浸し 赤だし	豚肉の柚子胡椒焼 厚揚げと野菜の炊き合わせ スナッペンどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁	鮭の塩麹焼 枝豆と大豆の炒り煮 白菜と豆腐のボン酢和え 御飯 味噌汁	海老と野菜の天婦羅 れんこん金平 おくら梅肉かけ 御飯 味噌汁	豚肉のねぎ味噌焼 切干大根の炒め煮 アスパラのわさび和え 御飯 お吸い物	ほっけの塩焼 茄子のオランダ煮 キャベツの柚子和え 新生姜御飯 味噌汁	

17日から末日まで

6 月 献 立 表

東急ウェリナゲア旗の台

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	23日(金)	24日(土)
						
	衣サクサク手作りコロッケ	シェフおまかせメニュー	生姜をしっかり効かせました	山形県の郷土料理とともに	甘酸っぱい濃厚ソース	本格的な麻婆豆腐
和朝食	キッシュ風 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根のおかか和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 白菜のコールスロー のり佃煮 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 マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 スナップえんどうの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	キッシュ風 カリフラワーサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 白菜のコールスロー パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールと野菜のスープ スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	ポークソテー 赤ワインソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ バターライス ジュリエンスープ フルーツ	シェフおまかせメニュー	ウインナーのトマトスパゲッティ オリーブとアボカドのサラダ ビーンズスープ おろし白焼セリー	かわり味噌の日 牛肉と里芋の芋煮風 冷奴 きざみおくら乗せ、御飯 山形味噌の味噌汁 フルーツ	無水調理の日 ポークソテー バルサミコソース イタリアンサラダ ライス、じゃが芋の無水ポタージュ 洋菜の蜂蜜檸檬ジュレかけ	甜麺醤を効かせた麻婆豆腐 蟹しゅうまい 御飯 にらのスープ マンゴープリン
夕食	ジョアゼリー 男爵芋の手作りコロッケ 五目真丈の含め煮 隠元のささみ和え 御飯 味噌汁	父の日 ねりきり しそ香る鶏肉の梅だれ焼 ごぼうの山椒炒め しる菜の和え物 御飯 味噌汁	全国お菓子めぐりの旅 豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 車麩の含め煮 長芋のなめ茸和え 御飯 味噌汁	紅茶プリン 五目ちらし寿司 アスパラの味噌炒め ちんげん菜のおかか和え お吸い物	バウムクーヘン 夏至 太刀魚の塩焼 竹輪とごぼうの炒め もずくの三杯酢 胡瓜と茗荷の浅漬 枝豆御飯、味噌汁	ブラウニー 鶏肉の柚子麩焼 竹輪とごぼうの炒め もずくの三杯酢 御飯 味噌汁

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
						
	ふっくら焼き上げました	甘辛ふっくらお揚げで	茄子と挽肉で旨みたっぷり	脂ののった鰯の塩焼き	コトコト無込んだビーフシチュー	無病息災を願って
和朝食	つみれと野菜の煮物 法蓮草の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 大根の和風和え のり佃煮 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 しる菜のわさび和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトのささみサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	鯛つみれのクリーム煮 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 大根の和風和え パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜サラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー トマトのささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	ご当地メニュー	甘辛お揚げのきつねうどん しらす入り卵焼 ゆかり御飯 フルーツあんみつ	茄子と挽肉の味噌そぼろ丼 しらす入り卵焼 冬瓜の含め煮 若布と胡瓜の酢の物 お吸い物	鰯の塩焼 ビーマンと舞茸の炒め物 キャベツの生姜和え かやく御飯 味噌汁	ビーフシチュー アボカドとレタスのサラダ パン ベジタブルスープ レモンティゼリー	10品目の具沢山八宝菜 春雨サラダ 御飯 かきたま中華スープ フルーツ
夕食	もみじまんじゅう いさきの西京漬焼 連根のたらこ炒め しそ納豆 御飯 お吸い物	ロールケーキ (ホイップ) 健康増進メニュー 豚しゃぶ 旨辛だれ 苦瓜ともやしの炒めもの おくらと茗荷の和え物 御飯、味噌汁	ストロベリーアイス 無水調理の日 チキンソテーオニオンソース いかとアスパラのソテー グリーンサラダ、ライス トマトの無水ポタージュ	黒糖まんじゅう 豚肉の醤油麩焼 里芋の白煮 枝豆腐 御飯 味噌汁	カステラ 鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 きんぴら 御飯 味噌汁	和風ミートローフ 根菜の煮しめ 香の物 御飯 味噌汁

今月の特別なお食事 Special Days

5日おやつ 結び掲載メニュー
10日昼食 お楽しみ雑の日
10日夕食 Dr's kitchen
11日おやつ 入梅の日

18日 昼食 シェフおまかせメニュー
18日 おやつ 父の日
20日 昼食 かわり味噌の日
25日 昼食 ご当地メニュー
26日 夕食 健康増進メニュー

父の日 (Father's Day) は1909年にアメリカで始まりました

母をなくし手ひとつで育ててくれた父に感謝を込めてパーティーを開いたことが広まり、アメリカでは1972年に祝日となっています。日本でも1955年ごろより広がりました。父に感謝を。いつもありがとうございます。

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。

栄養
メモ

利尿効果のある
キュウリやメロン、
整腸作用と疲労回復効果
のあるオクラなどの
ネバネバ野菜など、
夏野菜には夏バテを
防ぐ効果があります。
体調を整えるためにも、
旬の食材を積極的に
お召し上がり下さい。

和朝食

洋朝食

昼食

夕食