

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お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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
和朝食	定番の煮付け さつま揚げと野菜の煮物 磯納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	カラッと仕上げました スクランブルエッグ かぶのサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	1つ1つ丁寧に作りました ツナと野菜の炒め物 小松菜のしらす和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ふっくら焼き上げました 空豆入りオムレツ マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	脂ののった鯖を 厚揚げと野菜の煮物 スナッパえんどうの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	食欲のすすむ味 チーズ入りスクランブルエッグ キャベツの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	旨みをきかせたチャーハン 野菜ソテー・ポイルウインナー添え 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	季節のうどんをどうぞ ベーコンエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	豆乳クリーム煮 スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 小松菜のしらすサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	空豆入りオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み スナッパえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ キャベツのサラダ 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 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	豚肉の山椒焼 切干大根の煮物 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 味噌汁	タラの香草パン・粉焼き マスタードソース きのこマリネサラダ 枝豆とコーンのピラフ コンソメスープ・青りんごゼリー	バター香る 国産きのこの和風スパゲティ 生妻ドレッシングのサラダ ビーンズスープ フルーツ	ほっけの味噌醤油焼 ひじきの炒め煮 グリーンリーのピーナツ和え あさり御飯 味噌汁	チキンソテー バジル風味 さつま芋のレーズン煮 グリーンサラダ パン フレンチオニオンスープ	豚肉の香味焼 大根といかの煮物 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁	五日チャーハン ワンタン たっぷり野菜の白湯入- 杏仁豆腐	『お楽しみ麺の日』 京都宇治抹茶使用 茶うどん しらすと枝豆のかき揚げ トマトとささみの和え物 ゆかりごはん	昼食
夕食	ロールケーキ あぶらかい味の煮付け ごぼうのピリ辛炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁	塩まんじゅう 鶏肉の竜田焼 がんもの含め煮 長芋の柚子和え 御飯 味噌汁	豆腐プリン 黒蜜かけ 男爵芋の手作りコロケ (2種) 海老真文の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	エクレア 豚肉ののもろみ味噌焼 ビーマンの甘辛炒め 白菜の辛子和え 御飯 お吸い物	ミニたい焼き 鯖の塩焼ともちろこ真丈 根菜の煮しめ おくらのおかか和え 御飯 具だくさん味噌汁	ドームケーキ 『無水調理の日』 めだいのムニエル レモンバターソース アボカドとレタスのサラダ じゃが芋の無水ポタージュ バセリライス・野菜ジュースゼリー	黒糖まんじゅう 鶏肉の治部煮 茄子の麴炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	バナナアイス 和風おろしビーフハンバーグ 筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の生妻和え 御飯 味噌汁	夕食
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	
和朝食	竹輪と根菜の煮物 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ レタスとチーズのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナッパえんどうの磯和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 法蓮草の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 白菜のツナ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト しそ納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の含め煮 紫キャベツのコールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ソーセージのハーブ煮込み 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ レタスとチーズのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のポトフ風 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 白菜のツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 隠元のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	クリームスープ煮 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	豚肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜の含め煮 胡瓜のしそ和え 御飯 味噌汁	あぶらかい味の南蛮漬 五目大豆煮 アボカドの胡桃和え 御飯 味噌汁	こだわりボークカレー 福神漬 アボカドとオリーブのサラダ ヘジタブルスープ	たっぷり野菜のちゃんぽん 国産にらのチヂミ 大根のザーサイ和え マンゴープリン	チキンソテー・オニオンソース コーンとリーフレタスのサラダ パン トマトスープ フルーツ	シエフおまかせメニュー	ふんわり卵の親子丼 茄子のオランダ煮 おくらの梅肉かけ 味噌汁	鯉の塩焼 きのこフロコリーの炒め 素材香る胡麻豆腐 (味噌) ひじき御飯 お吸い物	昼食
夕食	全国お菓子巡りの旅 かわり握り寿司 茶碗蒸し 蟹殻かけ 法蓮草のお浸し 赤だし	『入梅の日』紫陽花ゼリー 蒸し鶏 葱だれ 長芋の味噌炒め 小松菜のわさび和え 御飯 お吸い物	きなこ饅頭 すずきの昆布塩焼 れんこん金平 玉葱と豆苗の和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	クレープ (バナナ) ジュシービーマンの肉詰め 茄子の含め煮 里芋のすんだかけ 新生姜御飯 味噌汁	水ようかん 海老と野菜の夫婦羅・天つゆ ごぼうの炒め煮 冬瓜の薄くす煮 若布の酢の物 御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ 『かわり味噌の日』 コク旨ソースのとんてき 冬瓜の薄くす煮 ちんげん菜のお浸し 御飯・三重味噌の味噌汁	パウンドケーキ (レモネード) タラのムニエル 糖ジェノベーゼソース フレンチサラダ バターライス コンソメスープ いちごムース	豚肉の柚子胡椒焼 真砂炒め 胡瓜の土佐牛蒡 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

6 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
									
	味を染み込ませました	おろしでさっぱりと	カフェ風ランチ	甘みの出た玉葱とどうぞ	本格的な夏の始まり	お昼はちらし寿司	本格的な麻婆豆腐	健康増進メニュー	
和朝食	オープンオムレツ ｽｶｯﾌﾟ えんどうの生姜和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 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・ポイルウインナー添え 胡瓜のしらす和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車鼓と根菜の煮物 コーンスロー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 白菜のサラダ 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 ｽｶｯﾌﾟ えんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー・ポイルウインナー添え 胡瓜のしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈のコンソメ煮 コーンスロー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 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	海老のトマトスバゲッティ 蜂蜜ドレッシングのサラダ クラムチャウダー フルーツポンチ	めばるの粕漬 ピーマンと豚肉の炒め 長芋のゆかり和え 御飯 具だくさん味噌汁	ミックスサンドイッチ レタスと胡桃のサラダ ウインナーのスープ いちごムース	さっぱり梅とろる昆布にゅうめん 里芋の明太マヨ焼き 炊き込み御飯 抹茶ゼリー 黒蜜かけ	『無水調理の日』 チキンソテー 赤ワインソース 法蓮草のソテー シーザーサラダ・ライス さつま芋のポタージュ無水仕立て	五目ちらし寿司 ごぼうと厚揚げの味噌炒め トマトの和え物 お吸い物	麻婆豆腐 しゅうまい三点盛り 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	豚肉の胡麻漬焼 茄子の生姜炒め 玉葱と胡瓜の和風和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	今川焼 (カスタード) 牛肉のすき焼煮 れんごんの塩炒め 小松菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ) 鶏肉の和風おろし がんもの煮物 キャベツの辛子和え 御飯 味噌汁	ワッフル 鯖の味噌煮 (西京味噌) いかと隠元の炒め物 香の物 御飯 お吸い物	フルーツ (アンデスメロン) 豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 若竹煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	レモンダーナツ 『夏至』 いさきの塩焼 茄子の揚げ浸し おくらと茗荷の和え物 枝豆御飯・味噌汁	チョコバウムクーヘン 豚肉の温しゃぶしゃぶ 濃厚胡麻だれ 切干大根の炒め煮 アスパラの塩昆布和え 御飯・味噌汁	もみじまんじゅう 鶏の唐揚げ 南瓜の甘煮 ちんげん菜の柚子和え 御飯 味噌汁	牛乳ふりん ブルーベリーソース 『健康増進メニュー』 鮭の味噌チーズ焼 がんもち切昆布の煮物 小松菜としめじのお浸し 玄米しらす御飯・お吸い物	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	
							
	カラッと揚げたフライを	レモンの酸味がアクセント	パルサミコ許でさっぱりと	麺で柔かく仕上げました	コトコト煮込んだビーフカレー	シェフおまかせ	
和朝食	ハムエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の含め煮 アスパラサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 キャベツのツナ和え のり佃煮 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 梅干し 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 ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 花野菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのクリーム煮 アスパラサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草入り卵焼 キャベツのツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ 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 ポテトサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	
昼食	グリルチキンと緑黄色野菜のグラタン イタリアンサラダ パン コンソメスープ おろし白桃ゼリー	レモン香る豚肉の塩だれ丼 いかと里芋の煮物 枝豆腐 味噌汁	ほっけの塩焼 さつま芋の煮物 ブロッコリーのわさび和え お豆の炊き込み御飯 味噌汁	根菜たっぷりけんちんそば 竹輪の磯部揚げ 青菜ごはん フルーツあんみつ	炊風ビーフカレー 福神漬 グリルきのこアボカドサラダ コンソメ野菜スープ	『ご当地メニュー』	
夕食	メーブルケーキ ミックスフライ ピーマンの当座煮 お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	クリームブッセ 和風ミートローフ (牛) 苦瓜ともやしの炒めもの 苦やレトマト 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 パルサミコソース トレビスとサニーレタスのサラダ 人参の無水ポタージュ ライス・フルーツ	きなこと黒蜜のパンケーキ 豚肉の醤油焼 野菜の焼浸し ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	バウンドケーキ (フルーツ) さわらの照り焼 れんごんの山椒炒め 隠元のささみ和え 御飯 味噌汁	水無月ようかん しそ香る鶏肉の梅だれ焼 ひじきの炒め煮 おくらのおかか和え 御飯 味噌汁	

今月の特別なお食事 Special Days

8日昼食 お楽しみ麺の日
9日おやつ 全国お菓子巡りの旅
10日おやつ 入梅の日
14日昼食 シェフおまかせメニュー

16日おやつ
21日昼食
24日夕食
30日昼食

父の日
夏至
健康増進メニュー
ご当地メニュー

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。