

# 6月献立表

1日から16日まで

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」には夏越ごはん(かきあげ丼)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たら幸いです。



東急ウェリナケア旗の台

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
	<b>手作りのつくねを</b>	<b>旬のさわら</b>	<b>東京の郷土料理と</b>	<b>中華ランチ</b>	<b>手作りドレッシングで</b>	<b>サクツとした食感</b>	<b>イベントメニュー</b>	<b>旨味を閉じ込めました</b>
和朝食	つみれと野菜の含め煮 隠元のオーロラソースかけ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャベツのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの煮物 アスパラのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根と豆苗の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	<b>スクランブルエッグ</b> 花野菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	鯛つみれのクリーム煮 隠元のオーロラソースかけ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 大根と豆苗の和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	<b>スクランブルエッグ</b> 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	甘辛お揚げのきつねそば しらす入り卵焼 法蓮草の柚子和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	<b>鯖の若狭焼</b> 大豆とひじきの煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌漬焼 れんこんの塩炒め 白菜のポン酢和え 御飯 お吸い物	<b>鯉節香るソース焼きそば</b> しゅうまい3点盛り おくらの中華和え 白湯スープ	チキンソテー 鶏レバーゼリー 南瓜のグラタン <b>蜂蜜ドレッシングのサラダ</b> パン コンソメスープ	<b>海老フライとかにクリームコロッケ</b> 車麩の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	<b>イベントメニュー</b> ズシの香草パン粉焼きマカドソース ピクルス 焼きとうもろこしのピラフ 野菜のトマトスープ・ミニバナナクレープ	<b>あぶらがれいの竜田揚げ</b> れんこんの味噌炒め 法蓮草の磯和え 御飯 お吸い物
お菓子	黒糖まんじゅう	紅茶ケーキ	ワッフル	マンゴープリン	エクレア	りんごムース	ぶどうゼリー	ロールケーキ
夕食	<b>炙りつくね焼(2種)</b> 五目真丈の炊き合わせ 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	ポークジンジャー ブロッコリーのソテー 彩り野菜サラダ バターライス チーズ風味のスープ	<b>『かわい味噌の日』</b> 香ばし衣の穴子天丼 江戸川小松菜の煮浸し <b>江戸甘味噌の味噌汁</b> 抹茶ゼリーのフルーツあんみつ	鱈の塩焼 なすのオランダ煮 しそ納豆 御飯 具だくさん味噌汁	ジューシーピーマンの肉詰め(牛) 筍の昆布だし炒め 胡瓜の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛焼 きのこと白滝のたらこ炒め わかめの酢の物 御飯 味噌汁	鶏肉の葱塩だれ 金平ごぼう 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の黒胡椒炒め 白菜の煮浸し 御飯 味噌汁 フルーツ
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
	<b>じっくり煮込みました</b>	<b>和風ハンバーグ</b>	<b>梅でさっぱりと</b>	<b>にらでスタミナアップ</b>	<b>洋食ランチ</b>	<b>お昼はちらし寿司</b>	<b>やさしい味わい</b>	<b>卵とからめてどうぞ</b>
和朝食	ハムエッグ キャロットサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 南瓜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 小松菜としらすの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 小粒納豆 焼きのり 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 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と芋の煮物 アスパラのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 大根の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ 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	ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーの完熟トマトスープ 小松菜としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 隠元のサラダ 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 カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	肉団子のクリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	<b>チキンカレー</b> 福神漬 シーザーサラダ コンソメ野菜スープ	ほっけの塩焼 枝豆真丈の炊き合わせ 胡瓜の土佐和え 御飯 味噌汁	<b>『無水調理の日』</b> 焼茄子とベーコンのバター醤油パスタ アスパラのガーリックソテー トレビスとサニーレタスのサラダ じゃが芋の無水ポタージュ	海老と卵の旨塩丼 春雨サラダ ワタンスープ ぶどうゼリー	<b>ハニーマスタードチキン</b> グリーン野菜 オーロラソース オリーブとアボカドのサラダ ライス チャウダースープ	五目ちらし寿司 冬瓜のそぼろあんかけ 水菜と玉葱の和風和え 味噌汁	<b>お出汁香るとうろ昆布にゅうめん</b> いわし煮 ちんげん菜のわさび和え ゆかり御飯	<b>甘辛牛丼 温泉卵のせ</b> ピーマンの塩炒め なめ茸和え 味噌汁
お菓子	牛乳黒糖プリン	たい焼き(カスタード)	苺ババロア	カステラ	クレープ(チョコ)	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう	オレンジゼリー
夕食	鱈の胡麻漬焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの辛子マヨ和え 御飯 味噌汁	<b>和風玉葱ソースのハンバーグ</b> ピーマンの生姜炒め 御飯 味噌汁 ピーチゼリー	<b>『入梅の日』</b> チキン南蛮 梅しそタルタル添え 冬瓜の薄くず煮 水菜と玉葱の和え物 空豆御飯・味噌汁	<b>豚肉の香味にらだれ</b> さつま芋の煮物 おくらのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鯖の柚庵焼 油麩の含め煮 ちんげん菜の胡桃和え 御飯 具だくさん豚汁	豚肉と野菜のオイスター炒め 茄子の含め煮 枝豆腐 御飯 味噌汁	たらものムニエル トマトソース コーンのサラダ ライス 洋風卵スープ ココアプリン	豚肉の温しやぶしやぶ 旨辛だれ 南瓜の甘煮 水菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁

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。