

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、夏の食材が走り始める時期を迎えます。
冬瓜や鮎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す。 東急ウェリナケア自由が丘

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
	後藤シェフスイーツ	素材の甘みをいかしました	風味豊かなソースを	彩り野菜の八宝菜	イベントメニュー	衣サクサク手作りコロッケ	旨みを卵で閉じ込めました	味噌で香ばしく仕上げました
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 トマトの和風和え ゆずみそ 御飯 味噌汁(豆腐) フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 胡瓜としらすの和え物 梅干し 御飯 味噌汁(大根) フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 スナッフえんどうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁(茄子) フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 小粒納豆 ふりかけ 御飯 味噌汁(法連草) フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁(南瓜) フルーツ、牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 大根の青じそ風味 梅干し 御飯 味噌汁(卵) フルーツ、牛乳	鯖の西京漬(朝) 花野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁(しろ菜) フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 白菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁(豆腐) フルーツ、牛乳
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー トマトの和風サラダ パン コンソメスープ(豆腐) フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 胡瓜としらすのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 隠元のサラダ パン クリームスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ(南瓜) フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	鯖のバター焼 花野菜サラダ パン コンソメスープ(しろ菜) フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 白菜のサラダ パン コンソメスープ(豆腐) フルーツ 牛乳
風食	タラの煮付け 旬の昆布だし炒め 長芋と若布のわさび和え 御飯 味噌汁(えのき)	『無水調理の日』 こだわりポークカレー 福神漬・らっきょう グリーンサラダ、りんごのコンポート 人参の無水ポタージュ	湯葉とかきたまうどん 里芋のずんだかけ 鮭と大葉の御飯 フルーツあんみつ	8品目の異沢山八宝菜 焼きごぼう 春雨サラダ 御飯 にらととなとの白湯スープ	シェフおすすめメニュー	チキングリル完熟トマトソース レタスとオリーブのサラダ バターライス ビーンズスープ ハワイアフルーツ添え	ふんわり卵の親子丼 海老と長芋の炒め物 おくらのおんずけ和え 味噌汁(法連草)	ルウアー焼の塩焼ともろこし真丈 炊き合わせ かぶの千枚漬風 御飯 具だくさん味噌汁
夕食	『後藤シェフスイーツ』 さらさらのムース 抹茶ジュレ和え	ココアワッフル	ドーナツ	季節の生フルーツ	今川焼(カスタード)	どらやき	シュークリーム	水ようかん
	ビーマンの肉詰め(牛) 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁(里芋)	鮭の塩焼 友禅豆腐 小松菜のなめ茸和え 五目炊き込み御飯 味噌汁(おくら)	鶏肉の甘酢あん 南島のなめ煮 ちんげん菜の生姜和え 御飯 味噌汁(キャベツ)	鯉の唐揚げ 梅だれ 冬瓜の薄くす煮 もずくの三杯酢 御飯 味噌汁(鮭)	豚肉の山椒焼 金平ごぼう 春菊のおろし和え 御飯 味噌汁(えのき)	北海道産男前手の手作りコロッケ 隠元とさつま揚げの炒め物 香の物 御飯 味噌汁(ちんげん菜)	デンジャオロール 国産ニラのチヂミ レタスと若布のナムル 御飯 ワタンスープ	麦富士豚のもろみ味噌焼 蓮根の麴炒め 小松菜の胡桃和え 御飯 お吸い物(かまぼこ)
和朝食	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
	香味ソースで食欲のそそる味	つなぎにふりを使うおそばです	季節を感じるデザートを	旬の新生姜を御飯で	翅で柔らかく仕上げました	南蛮漬けでさっぱりと	香りが食欲をそそります	海老の旨みが広がるソース
和朝食	ツナと野菜の炒め物 スパゲティサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁(じゃが芋) フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 紫キャベツのコールスロー ゆずみそ 御飯 味噌汁(玉葱) フルーツ、牛乳	鶏肉と野菜の煮物 スナッフえんどうのじゃこ浸し 香の物 御飯 味噌汁(小松菜) フルーツ、牛乳	炒り卵 アスパラの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁(南瓜) フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトとアボカドのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁(ちんげん菜) フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 キャベツの和え物 梅干し 御飯 味噌汁(はんぺん) フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁(茄子) フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁(豆腐) フルーツ、牛乳
洋朝食	ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ(玉葱) フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 紫キャベツのコールスロー パン コンソメスープ(玉葱) フルーツ 牛乳	鶏肉と野菜のコンソメ煮 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラサラダ パン パンキンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ(ちんげん菜) フルーツ 牛乳	ブラウンシチュー キャベツのサラダ パン フルーツ 牛乳	キツシユ風 温野菜サラダ パン コンソメスープ(茄子) フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン コンソメスープ(豆腐) フルーツ 牛乳
風食	蒸し鶏の香味ソース ひじきの炒め煮 ちんげん菜の柚子和え 御飯 味噌汁(しめじ)	『お楽しみ麺の日』 ふりそば 精進揚げ トマトの青じそ和え 豆豆腐	豚肉の和風おろし ごぼうの炒め煮 ブロッコリーの生姜醤油和え 御飯 味噌汁(わかめ)	味噌チキンカツサンド ズッキーニのソテー フレンチオニオンスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	静岡県産釜揚げしらす丼 姫ごらやの含め煮 しろ菜のゆかり和え 味噌汁(茄子)	チキングリルクリームマスタードソース レタスとアーモンドのサラダ バターライス ペイザンヌスープ りんごのグラッセ	野菜たっぷり海鮮焼きそば 肉しゅうまい ザーサイ和え 生姜入り中華スープ パン、フルーツ	『無水調理の日』 からすかれいのムニエル ビスク風ソース 彩り野菜のピクルス さつま芋のポタージュ無水仕立て パン、フルーツ
夕食	季節の生フルーツ	レアストロベリーケーキ	『入梅の日』 紫陽花ゼリー	塩まんじゅう	ショコラケーキ	栗まんじゅう	季節の生フルーツ	アイス風デザート(ハニラ)
	すすきの若狭焼 根菜の煮しめ めかぶ納豆 御飯 味噌汁(冬瓜)	『無水調理の日』 ハンバーグステーキ さつま芋のレーズン煮 シーザーサラダ パセリライス、南瓜のポタージュ無水仕立て	かわり握り寿司 茶碗蒸し 蟹餡かけ 法蓮草のお浸し 赤だし	ほっけの味噌醤油焼 浅豆腐 焼漬 新生姜御飯 味噌汁(しめじ)	『Dr.'s Kitchenメニュー』 鶏むね肉の塩麹蒸し 胡桃入り豚と牛蒡の金平 玄米御飯 味噌汁(豆腐)、フルーツ	焼き鮭とシャキシャキ野菜の南蛮漬 蓮根はさみ揚げ おくらのおろし和え 御飯 味噌汁(しろ菜)	豚肉の柚子胡椒焼 切干大根の煮物 出汁とろろ 御飯 味噌汁(なめこ)	炙りつくねの味噌風味焼 茄子の明太マヨ焼き スナッフえんどうの生姜和え 御飯 お吸い物(やわらかまぼこ)

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。

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
	海老と季節の野菜を天婦羅で	マイルドで深みのある味	イベントメニュー	選べるスバゲティ	夏至の日にほめだいを塩焼きで	野菜たっぷり回鍋肉	彩り豊かなちらし寿司	神奈川県の食材とともに	
和朝食	ハムエッグ 白菜の和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁(おくら) フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁(冬瓜) フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁(大根) フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 温野菜サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁(法蓮草) フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁(白菜) フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 カリフラワーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁(おくら) フルーツ、牛乳	炒り卵 大根の和風和え のり佃煮 御飯 味噌汁(鮭) フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スバゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁(冬瓜) フルーツ、牛乳	
洋朝食	ハムエッグ 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 胡瓜としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コンソメスープ(大根) フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ(白菜) フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スバゲティサラダ パン コンソメスープ(冬瓜) フルーツ 牛乳	
昼食	豚肉の冷製しゃぶしゃぶ じゃが芋の煮ころがし 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁(油揚げ)	欧風ビーフカレー 福神漬・らっきょう きのごまりネサラダ ベジタブルスープ 3種フルーツのハニースーヨーグルト	「父の日」特別メニュー	『パスタセレクトの日』 A:海老のトマトクリームスバゲティ B:スバゲティポロネーゼ 手作り蜂蜜ドレッシングのサラダ 野菜を食べるほめだきんスープ、おろし白根ゼリー	鶏肉の照り焼 苦瓜ともやしの炒めもの 長芋の梅肉かけ 御飯 味噌汁(豆腐)	回鍋肉 ごま油香るナムル 御飯 かきたま中華スープ オーギョーチー風ゼリー	鮭ちらし寿司 野菜の焼き浸し 小松菜の辛子和え 赤だし	「無水調理の日」 さわらのムニエル パシルトマトソース イタリアンサラダ パセリライス、フルーツ 人参の無水ポタージュ	
夕食	ヨーグルトムース 枇杷コンポート添え 海老と野菜の天婦羅 筑前煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	もみじまんじゅう 『無水調理の日』 ほっけの塩焼 男爵芋の無水肉じゃが トマトのさっぱり和え 御飯、味噌汁(ちんげん菜)	「父の日」特別おやつ	塩パナコとチョコのパウンドケーキ	全国お菓子巡りの旅 『夏至』 めだいの塩焼 なすの揚げ浸し 胡瓜と茗荷の浅漬 枝豆御飯、具だくさん味噌汁	鶏肉の照り焼 苦瓜ともやしの炒めもの 長芋の梅肉かけ 御飯 味噌汁(豆腐)	スイーツポテト 和風ミートローフ きのこと白滝のたらこ炒め 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁(はんぺん)	季節の生フルーツ 鶏肉の黒酢はちみつソース 星芋といかの煮物 しそ納豆 御飯 味噌汁(わかめ)	小麦まんじゅう 『かわり味噌の日』 はまぶたの角煮 さつまいもと大豆の炒め ちんげん菜のピーナツ和え、御飯 神奈川味噌の味噌汁
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)			
	脂ののったぶりの塩焼き	洋食ランチ	あめ色たまねぎソースで	衣サクサクのミックスフライ	丼セレクト	無病息災を願って			
和朝食	空豆入り卵焼 レタスとチーズのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁(南瓜) フルーツ、牛乳	さつまいも揚げと野菜の煮物 ズッキーニの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁(小松菜) フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ほうれん草とささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁(南瓜) フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁(里芋) フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナックえんどうの和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁(おくら) フルーツ、牛乳	ハムエッグ 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁(もやし) フルーツ、牛乳			
洋朝食	空豆入りオープンオムレツ レタスとチーズのサラダ パン パンブキンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 ズッキーニのソテー パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ほうれん草とささみのサラダ パン コンソメスープ(南瓜) フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナックえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 白菜のサラダ パン コンソメスープ(もやし) フルーツ 牛乳			
昼食	お出汁香る関西風肉うどん 焼き茄子の香味おろし和え ゆかりおにぎり 掛川産抹茶ゼリー 小豆かけ	ミックスサンドイッチ アボカドとグリーンキのこのサラダ 大妻入りクリームスープ フルーツ	めばるの粕漬 れんごんのどり辛炒め ブロッコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁(油揚げ)	『無水調理の日』 チキングリル チーズソース ジャーマンポテト イタリアンサラダ ライス、じゃが芋の無水ポタージュ	『丼セレクト』 A:薬味ごはんと炙り鯖丼 B:豚丼 とろろ温玉のせ 厚揚げときのこの炒め物 胡瓜の昆布和え、味噌汁(鮭)	『健康増進メニュー』 ひよこ豆のキーマカレー グリル野菜添え トマトのハーブマリネサラダ クリームスープ フルーツ			
夕食	ドームケーキ(カスタード) ぶりの塩焼 ひじきの炒め煮 スナックえんどうのおかか和え 御飯 ごま油香る豚汁	たい焼き 鶏肉の柚子鹽焼 ビーマンの当座煮 トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁(なめこ)	アイス風デザート(いちご) 豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 切干大根の炒め煮 即席漬 御飯 味噌汁(豆腐)	ジョアゼリー ミックスフライ 五目真丈の含め煮 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁(大根)	カスタードケーキ 牛肉と野菜の塩だれ炒め 車麩の含め煮 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁(わかめ)	水無月ようかん すずきの香味焼 ごぼうの山椒炒め ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁(舞茸)			

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
にお召し上がり下さい。

今月の特別なお食事 Special Days

- 1日おやつ 後藤シェフスイーツ「そら豆のムース 抹茶ジュレ添え」
- 5日昼食 「シェフおすすりメニュー」
- 10日昼食 お楽しみ種の日「ふのりそば」
- 11日おやつ 入梅の日「紫陽花ゼリー」
- 13日夕食 「Dr's kitchenメニュー」
- 19日昼食おやつ 「父の日特別メニュー」

- 21日夕食 夏至「めだいの塩焼」
- 24日夕食 かわり味噌の日「神奈川味噌」
- 30日昼食 健康増進メニュー「ストレス軽減」

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、男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。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 今月の朝食は奇数日が洋食となります。

