

6月献立表

今月の
見どころ!
食どころ!

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。80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たら幸いです。



東急ウエリナケア自由が丘

	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	 統一イベントメニュー	 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	葱入り卵焼 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 スナップえんどうのサラダ 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 白菜のしめ風味 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	葱入り卵焼 隠元のサラダ パン キャロットポターージュ 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 グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	フลาวンスープ スナップえんどうのサラダ 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	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
風食	無水調理の日 無水チキンカレー グリーンきのごサラダ ベジタブルスープ 母ムース	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	鮭の油淋ソース 春巻 香飯 白湯スープ フルーツ	統一イベントメニュー	豚肉のもろみ味噌焼 野菜の焼き浸し 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	スバゲティボロネーゼ 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 洋菜のコンポート	ほっけの味噌器油焼 茄子の麩炒め フロココリーの柚子和え 御飯 具だくさん味噌汁	
夕食	ワッフル	ココアプリン	きなこ饅頭	ドームケーキ	結ひ掲載メニュー 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	
和朝食	鮭の塩焼 里芋の煮ころがし フロコ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 隠元の炒め 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 おくらの塩昆布和え 御飯 味噌汁	鯖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	八ヶ岳高原牛乳使用 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 ひしきの炒め煮 長芋のボン酢和え 空豆御飯 味噌汁	
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	具だくさん卵焼 しる菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 胡瓜のしらすサラダ 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	
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	具だくさん卵焼 しる菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 胡瓜のしらすサラダ 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 コーンポターージュ 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	
風食	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 人参の無水ポターージュ カルピスゼリー	お楽しみ麺の日 ふのりそば きのこ色揚げ 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 キャベツのなめ茸和え 御飯 味噌汁	焼き鮭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	銚子玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬・らっきょう たたくき胡瓜 フルーツハニーツーグルト	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 鯖のムニエル バター醤油ソース 細のソテー レタスとトレビスのサラダ、パン さつま芋のポターージュ無水仕立て	ふんわり卵の親子丼 きのことフロココリーの炒め かぶのおかか和え 具だくさん味噌汁	
夕食	クリームプッセ	季節の生フルーツ	入梅の日 紫陽花ゼリー	ハニライイス	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)	
和朝食	鯖の塩焼ともちろこ真丈 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 蟹鍋かけ 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 スナップえん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 かぶの梅肉かけ 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	

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(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	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	香ばしく焼き上げました	やさしい味の和風おろし
和朝食	法蓮草入り卵焼 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 スナッフえんどうの和え物 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	海老と野菜の炒め物 大根サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 キャロットサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	法蓮草入り卵焼 カリフラワーサラダ パン キャロットポターージュ 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 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ、牛乳 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ パン コーンポターージュ 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	葱入り卵焼 キャロットサラダ 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ージュ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	甜麺醤を効かせた麻婆豆腐 笹しゅうまい 御飯 にらのスープ マンゴープリン	梅ささみにゅうめん 里芋の田楽 トマトのしらす和え いなり寿司	鯖の漬物 和風おろし ひじきの炒め煮 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁
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	レアチーズケーキ 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	夏至 すずきの塩焼 茄子の揚げ浸し 胡瓜と茗荷の浅漬 枝豆御飯、味噌汁	バウムクーヘン 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	ブラウニー 牛乳ぶりん ラムネジュレ添え 豚肉の香味焼 娘ごうやの含め煮 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 長芋の含め煮 プロコリーのお浸し生姜風味 御飯 具だくさん味噌汁
								
	ふっくら焼き上げました	甘辛ふっくらお揚げ	茄子と挽肉で旨みたっぷり	脂ののった鯖の塩焼き	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	ミックスサンドイッチ レタスのシーザーサラダ コンソメ野菜スープ りんごのグラッセ	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 冬瓜の含め煮 若布と胡瓜の酢の物 お吸い物	鯖の塩焼 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 レモンティセリー	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 運根のたらこ炒め 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ージュ	季節の生フルーツ 豚肉の醤油焼 里芋の白煮 枝豆腐 御飯 具だくさん味噌汁	カステラ 鯖の電田揚げ 切干大根の煮物 枝豆腐 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		

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。

今月の特別なお食事 Special Days

4日昼食	統一イベントメニュー
5日おやつ	結び掲載メニュー
10日昼食	お楽しみ雑談の日
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
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、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。

