

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。



東急ウエリナケア自由が丘

| | 1日(土) | 2日(日) | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 8日(土) |
|-----|--|--|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | | |
| | 定番の煮付け | イベントメニュー | 1つ1つ丁寧に作りました | ふっくら焼き上げました | 脂ののった鯖を | 食欲のすずむ味 | 旨みをきかせたチャーハン | 季節のうどんをどうぞ |
| 和朝食 | 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 | 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 | 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 | 空豆入り卵焼 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 厚揚げと野菜の煮物 スナッフえんどうの炒め物 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 キャベツの和え物 梅干し 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 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | 豆乳クリーム煮 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 かぶのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 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 | 空豆入り卵焼 マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳 | 完熟トマト煮込み スナッフえんどうのソテー 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 ヨーグルト 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 |
| 風食 | 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 | カジュアルフレンチ ~初夏のおとずれ~ | 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 フロッコリーのビーナツ和え あさり御飯 味噌汁 | バジルチキンのサンドイッチ さつま芋のレースン煮 グリーンサラダ フレンチオニオンスープ 味噌汁 | 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スープ 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 いなり寿司 |
| 夕食 | ロールケーキ あぶらかいれの煮付け 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 | 豆乳プリン 黒蜜かけ 男爵芋の手作りコロケ (2種) 海老真丈の炊き合わせ 胡瓜のぬか漬け・べつたら漬け 御飯 味噌汁 | エクレア 豚肉のもろみ味噌焼 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 鯖の塩焼ともろこし真丈 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 パセリライス・野菜ジュースゼリー | 黒糖まんじゅう 鶏肉の治部煮 茄子の麩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁 | パニライス 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 |
| | 9日(日) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) | 16日(日) |
| | | | | | | | | |
| | 彩りよく仕上げました | 季節を感じるデザートを | お昼はカレー | 旬の新生姜を御飯で | 海老と季節の野菜を天ぷらで | 三重県の郷土料理とともに | 御飯が進む丼です | イベントメニュー |
| 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 ヨーグルト、牛乳 | 葱入り卵焼 レタスとチーズのサラダ 焼きのり 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳 | ハムエッグ スナッフえんどうの磯和え 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 ヨーグルト、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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳 |
| 洋朝食 | ソーセージのハーブ煮込み 温野菜サラダ パン ヨーグルト 牛乳 | 葱入り卵焼 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 ヨーグルト 牛乳 | ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ 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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 牛乳 |
| 風食 | 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 | あぶらかいれの南蛮漬 五目大豆煮 アスパラの胡桃和え 御飯 味噌汁 | こだわりポークカレー 福神漬 アボカドとオリーブのサラダ ヘジタブルスープ フルーツ | たっぷり野菜のちゃんぽん 国産にらのチヂミ 大根のざーサイ和え マンゴープリン フルーツ | 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 | 鱈の塩焼 きのこフロッコリーの炒め 素材香る胡麻豆腐 (味噌) ひじき御飯 お吸い物 | ふんわり卵の親子丼 茄子のオランダ煮 おくらと梅肉かけ 味噌汁 | シェフおまかせメニュー |
| 夕食 | 季節の生フルーツ 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 (パニラ) ジュシービーマンの肉詰め 茄子の含め煮 長芋のずんだかけ 新生姜御飯 味噌汁 | 水ようかん 海老と野菜の天婦羅・天つゆ ごぼうの炒め煮 胡瓜のぬか漬け・赤かぶ漬け 御飯 味噌汁 | ワッフル 『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 | 季節の生フルーツ タラのムニエル 糖ゼノパーゼソース 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 胡瓜の土佐納豆 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(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 | 青海苔入り卵焼 スナッパ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 ヨーグルト、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 ヨーグルト、牛乳 | 野菜ソテー ボ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 コールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 ブロッコリーのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳 | ソーセージと野菜の炒め物 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | 青海苔入り卵焼 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 | 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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 牛乳 | 野菜ソテー ボ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 コールスロー パン フルーツ 牛乳 | 炒り卵 ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 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 |
| 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 異だくさん味噌汁 | 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ゆうめん 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 |
| 夕食 | 今川焼 (カスタード) 牛肉のすき焼き 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 | パウンドケーキ (フルーツ) 鯖の味噌煮 (西京味噌) いかと隠元の炒め物 胡瓜のぬか漬け・さくら漬け 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 茄子の炒め煮 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 がんもどき切昆布の煮物 小松菜としめじのお浸し 玄米しらす御飯・お吸い物 |
| | | | | | | | | |
| | カラッと揚げたフライを | レモンの酸味がアクセント | バルサミコ酢でさっぱりと | 麺で柔らかく仕上げました | コトコト煮込んだビーフカレー | 無病息災を願って | | |
| 和朝食 | ハムエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳 | 五目真丈と野菜の含め煮 アスパラサラダ たいみそ 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 ヨーグルト、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 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 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 枝豆豆腐 味噌汁 | ほつかけの塩焼 さつま芋の煮物 ブロッコリーのわさび和え 空豆の炊き込み御飯 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 グリルきのことアボカドサラダ コンソメ野菜スープ | 10品目の具沢山八宝菜 春巻 御飯 豆腐のスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ | | |
| 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 冷やしトマト 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 バルサミコソース 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 胡瓜のぬか漬け・刻みたくあん 御飯 味噌汁 | 季節の生フルーツ 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

- 2日昼食 イベントメニュー
- 8日昼食 お楽しみメニュー
- 10日おやつ 入梅の日
- 14日昼食 かわり味噌の日

- 16日昼食 シェフおまかせメニュー
- 16日おやつ 父の日
- 21日昼食 夏至
- 24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

母をなくし男手ひとつで育ててくれた父に感謝を込めてパーティ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年ごろより広まりました。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。



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

和朝食

洋朝食

昼食

夕食