

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、夏の食材が走り始める時期を迎えます。
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食事でお楽しみ頂けたら幸いです

東京ウヰリナケア自由が丘

| | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) | 6日(日) | 7日(月) | 8日(火) |
|-----|---|---|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | | |
| | 具沢山な中華丼 | 梅と青じそでさっぱり | クリーミーに仕上げました | 魚をふっくらと仕上げました | 衣サクサク手作りコロッケ | イベントメニュー | 色鮮やかな中華 | 味噌で香ばしく仕上げました |
| 和朝食 | さつま揚げと野菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え 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 マカロニサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 肉団子の含め煮 トマトの和風和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ハムエッグ スナッフえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 豚肉と野菜の炒め物 小粒納豆 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 大根サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 鯖の西京漬 花野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ 白菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | 豆乳クリーム煮 ちんげん菜のサラダ パン 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ミートボールのコンソメ煮 トマトの和風サラダ パン フルーツ 牛乳 | ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | 豚肉と野菜のソテー キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | スクランブルエッグ 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 鯖のバター焼 花野菜サラダ パン パンフキンポタージュ 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 フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | 彩り中華丼 焼きようざ にらとなるとの白湯スープ オーギョーチー風ゼリー | 鯨の塩焼 友禅豆腐 アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁 | シーフードドリア グリーンサラダ ビーンズスープ りんごのコンポート | 鶏肉の旨辛焼 里芋のすんだかけ 胡瓜としらすの柚子和え 御飯 味噌汁 | 五目そば 焼きなす ミニ鮭そぼろ丼 フルーツ | 『イベントメニュー』 カジュアルフレンチコース | 冷やし濃厚胡麻だれうどん 空豆のかき揚げ 千切り長芋のポン酢和え 青菜おにぎり | 鯖の塩焼 揚げ真丈の炊き合わせ かぶの千枚漬風 御飯 味噌汁 |
| おやつ | 長崎県産ひわのしっとりタルト | 季節の生フルーツ | 栗まんじゅう | コーヒーゼリー | ココアワッフル | まんじゅう | 季節の生フルーツ | どらやき |
| 夕食 | ピーマンの肉詰め 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁 | 鶏肉の梅しそ焼 五目真丈の煮物 オクラのお浸し 御飯 味噌汁 | 豚肉のねぎ塩焼 南瓜の含め煮 白菜の生姜和え 御飯 味噌汁 | あぶらかいれの煮付け 五目金平 長芋と若布のわさび和え 御飯 味噌汁 | 北海道産じゃが芋の手作りコロッケ 隠元とさつま揚げの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 | 豚肉の山椒焼 野菜巾着の煮物 ちんげん菜の海苔浸し 御飯 味噌汁 | チンジャオロース 野菜のチヂミ 春雨サラダ 御飯 レタスとえのきの中華スープ | 豚肉の長州漬焼 蓮根の塩麹炒め 小松菜の胡桃和え 御飯 お吸い物 |
| | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) | 13日(日) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) |
| | | | | | | | | |
| | 秋田県の味噌とともに | | ほくほく食感のひよこ豆たっぷり | 海老の香り広がるソースで | クリーミーでまろやかなソースで | 南蛮漬けでさっぱりと | 地域のパン屋さんのパンで | 旨味たっぷり黄金のスープ |
| 和朝食 | 海老とキャベツの炒め アスパラサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | じゃが芋と鶏肉の煮物 法蓮草の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 蒸入り卵焼 紫キャベツのコールスロー ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ソーセージと野菜の炒め物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ツナ入りスクランブルエッグ 隠元とささみのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 肉団子と野菜の煮物 キャベツのじゃこ浸し 梅干し 御飯 味噌汁 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 フルーツ、牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | 海老とキャベツのソテー アスパラサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 鶏肉のクリーム煮 ポパイサラダ パン 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 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ツナ入りスクランブルエッグ 胡瓜とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ブラウンシチュー キャベツとしらすのサラダ パン フルーツ 牛乳 | キッシュ風 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | 『東北応援プロジェクト』 こだわり卵の親子丼 (秋田美人) 大根の蜜あんかけ ちんげん菜のお浸し 秋田味噌の味噌汁 | 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 | ひよこ豆のキーマカレー 福神漬・らっきょう きのこオリーブのハーブマリネサラダ ベジタブルスープ フルーツ | 湯菜とかきたまにゅうめん 里芋の揚げ出し スナッフえんどうの柚子浸し 空豆御飯 | ホクソリテ クリームマスタードソース 焼き大根のコンソメ煮生ハム添え パン トマトスープ フルーツ | 鶏肉の柚子胡椒焼 筍の炒め煮 小松菜の磯和え 御飯 具だくさん味噌汁 | ミックスサンドイッチ サニーレタスとコーンのサラダ チャウダースープ りんごのグラッセ | 『お楽しみ題の日』 黄金の塩ラーメン ゆで卵とチャーシュー 水菜のサラダ マンゴープリン |
| おやつ | カルピスゼリー | レアストロベリーケーキ | ドームケーキ | 全国お菓子巡りの旅 | シヨコラケーキ | 野菜ジュースゼリー | 栗まんじゅう | カステラ |
| 夕食 | 『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 サニーレタスのシーザーサラダ、ライス 人参の無水ポタージュ | めばるの唐揚げ梅だれ 冬瓜の薄くす煮 めかぶ納豆 御飯 味噌汁 | 鯨のみりん醤油焼 炒り豆腐 浅漬 御飯 具だくさん味噌汁 | からすかいのムニエル ビスク風ソース ステーキとベーコンのソテー フレンチサラダ バターライス ハイザンヌスープ | かわり握り寿司 炊き合わせ 白菜のピーナツ和え 赤だし | 鯖の焼き南蛮漬 蓮根はさみ揚げ おくら和え物 御飯 味噌汁 | 鯨の照り焼き 冬瓜の水晶煮 もずく酢 御飯 味噌汁 | 炙りつくねの味噌風味焼 冬瓜の水晶煮 もずく酢 スナッフえんどうの生姜和え 御飯 お吸い物 |

1.写真はいメージになります。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(木) | 18日(金) | 19日(土) | 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | | |
|-----|--|--|---|--|--|--|---|--|--------------------------------------|----|
| | | | | | | | | | | |
| | 海老と季節の野菜を天婦羅で | 丼セレクト | ふくらジュースーに仕上げました | シェフおまかせメニュー | 食感の良い四川きゅうり | 野菜たっぷり回鍋肉 | 後藤シェフスイーツ | 素材の旨味で仕上げました | | |
| 和朝食 | ハムエッグ 小粒納豆 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 赤魚の粕漬 隠元とささみの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 鶏肉と野菜の煮物 スパゲティサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 カリフラワーの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ツナと野菜の炒め物 キャロットサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ レタスとチーズのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 揚げ真丈の含め煮 大根の和風和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 胡瓜としらすの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 和朝食 | |
| 洋朝食 | ハムエッグ アスパラとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 赤魚のムニエル 隠元とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳 | スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ツナと野菜のソテー キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ベーコンエッグ レタスとチーズのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | ウインナーのクリームシチュー 大根サラダ パン フルーツ 牛乳 | スクランブルエッグ 胡瓜としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 洋朝食 | |
| 昼食 | 『無水調理の日』 チキンソテー赤ワインソース フロッコリーといかのソテー 彩り野菜のピクルス、バターライス じゃが芋の無水ポタージュ | 『丼セレクトの日』 A：牛しぐれ丼〜温泉卵添え〜 B：釜揚げしらすと穴子丼〜おろしポン酢〜 姫ごうやの含め煮 しろ菜のゆかり和え、味噌汁 | ほっけの塩昆布焼 長芋のおとし揚げ ちんげん菜の香和え 御飯 味噌汁 | 『父の日イベントメニュー』 | クリルチキンときのこの和風スパゲティ 彩り野菜サラダ 野菜のトマトスープ レモンティゼリー | 『夏至』 すずきの塩焼、なすの揚げ浸し 生産者〜茨城県赤萩さん〜 四川きゅうりと茗荷の浅漬 枝豆御飯、味噌汁 | 回鍋肉 ごま油香るナムル 御飯 中華スープ フルーツ | うなちらし寿司 野菜の焼き浸し 小松菜の辛子和え 赤だし | 鶏南蛮そば 小海老のかき揚げ ゆかりおにぎり フルーツ | 昼食 |
| 夕食 | 季節の生フルーツ | 水ようかん | レアチーズケーキ | 手作りスイーツイベント | コーヒーサンドモカ | 黒糖まんじゅう | 『後藤シェフスイーツ』抹茶ティラミス | シュークリーム | 夕食 | |
| | 海老と野菜の天婦羅 筑前煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁 | 豚肉の醤油ごうじ焼 茄子とさつま揚げの炒め物 トマトのさっぱり和え 御飯 味噌汁 | ジュースーミートローフ 南瓜のロースト イタリアンサラダ ライス マゼドアンスープ | 鱈の若狭焼 ビーマンの当座煮 ねぎめた 御飯 お吸い物 | 『夏至』 すずきの塩焼、なすの揚げ浸し 生産者〜茨城県赤萩さん〜 四川きゅうりと茗荷の浅漬 枝豆御飯、味噌汁 | 鶏肉の香味だれ 長手の白煮 しそ納豆 御飯 味噌汁 | 豚肉の黒酢はちみつソース 里芋といかの煮物 香の物 御飯 味噌汁 | 『健康増進メニュー：アンチエイジング』 鯖と根菜の銀あかけ 大豆と切り昆布の煮物 アボカドとトマトのわさび醤油和え 五穀御飯、味噌汁 | | |

| | 25日(金) | 26日(土) | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | |
|-----|---|--|---|---|--|---|-----|
| | | | | | | | |
| | しゃぶしゃぶでさっぱりと | まろやかな風味を浸みこませました | あめ色たまねぎソースで | 御飯が進む甘辛そば | 一つ一つ丁寧に作りました | 無病息災を願って | |
| 和朝食 | 竹輪と野菜の煮物 マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 具だくさん卵焼 ズッキーニのソテー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ほっけの塩焼 ほうれん草とささみの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 さつまいもの温サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 鯛つみれの煮物 スナップえんどうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ハムエッグ 白菜の和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 和朝食 |
| 洋朝食 | ソーセージのコンソメ煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳 | オープンオムレツ ズッキーニのソテー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | からすかれのバター焼 ほうれん草とささみのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ウインナーと野菜のソテー さつまいもの温サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ソーセージのコンソメ煮 スナップえんどうのサラダ 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 フルーツ 牛乳 | 洋朝食 |
| 昼食 | 欧風ビーフカレー 福神漬・らっきょう 盛り合わせサラダ ジュリエンスープ いちごムース | めばるの塩麹焼 切干大根の煮物 ちんげん菜の香和え 御飯 味噌汁 | 『無水調理の日』 ホークソテーニオンソース きのこマリネサラダ パン、フルーツ 南瓜のポタージュ無水仕立て | 牛もろ丼 五目真丈の含め煮 フロッコリーのなめ茸和え 味噌汁 | サンドイッチ (アボカド) ホワイトアスパラとレタスのサラダ ミネストローネ グレープゼリー | 鮭の塩焼 煮しめ 水菜と油揚げの和風和え 御飯 味噌汁 | 昼食 |
| 夕食 | ワッフル 豚肉の冷製しゃぶしゃぶ 茄子の生薬炒め 隠元のおかか和え 御飯 味噌汁 | 季節の生フルーツ 手作り肉団子と野菜の旨煮 ビーマンとさつま揚げの炒め物 白菜のごま和え 御飯 味噌汁 | 青りんごゼリー ミックスフライ れんごんのピリ辛炒め 即席漬 御飯 味噌汁 | アイスクリーム すずきのムニエルバター醤油ソース 空豆のソテー ヘビーリーフのサラダ ライス カレー風味のスープ | エクレア 蒸し鶏の旨辛だれ 厚揚げときのこの炒め物 キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁 | 水無月ようかん 豚肉の生姜焼 隠元のじゃが浸し 御飯 味噌汁 | 夕食 |

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
的に召し上がり下
さい。

今月の特別なお食事 Special Days

| | | | |
|--------|-------------------|--------|--------------------|
| 6日昼食 | イベントメニューの日 | 20日昼食 | 父の日イベントメニュー |
| 9日昼食 | 東北応援プロジェクト | 20日おやつ | 手作りスイーツイベント |
| 12日おやつ | 全国お菓子巡りの旅 | 23日おやつ | 後藤シェフスイーツ「抹茶ティラミス」 |
| 16日昼食 | お楽しみ麺の日「黄金の塩ラーメン」 | 24日夕食 | 健康増進メニュー「アンチエイジング」 |
| 18日昼食 | 丼セレクトの日 | | |

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年ごろより広まりました。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。
3. 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

