

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ましたら幸いです。



東急ウエルシア自由が丘

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
和朝食	手作りのつくねを 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	旬のさわら 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	東京の郷土料理と ジャーマンポテト トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	中華ランチ さつま揚げの煮物 アスパラのサラダ のり佃煮 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	手作りドレッシングで オープンオムレツ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	サクとした食感 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	イベントメニュー スクランブルエッグ 花野菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	旨味を閉じ込めました 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 ヨーグルト 牛乳	ポトフ風 アスパラのサラダ 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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 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
昼食	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	鯉の若狭焼 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	郷節香るソース焼きそば 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「エム」-ゼソス 南瓜のグラタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン コンソメスープ	海老フライとかにカレー 串焼の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	イベントメニュー ナスのファルシ ススキの香煎パン 焼きとらもちのピラフ 梅とトマトのガスパチョ	あぶらがれの竜田揚げ れんこんの味噌炒め 法蓮草の磯和え 御飯 お吸い物
デザート	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	炙りつくね焼(2種) 五目真丈の炊き合わせ 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー	ホークジンジャー 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	『かわり味噌の日』 香ばし衣の穴子天丼 江戸川小松菜の煮浸し 江戸甘味噌の味噌汁 抹茶ゼリーのフルーツあんみつ	鰻の塩焼 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-マの肉詰め(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
和朝食	じっくり煮込みました 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	和風ハンバーグ 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 ヨーグルト、牛乳	梅でさっぱりと 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	にらでスタミナアップ 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 ヨーグルト、牛乳	洋食ランチ 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	イベントメニュー 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 ヨーグルト、牛乳	やさしい味わい 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	卵とからめてどうぞ 海老と野菜の炒め物 大根の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 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 ヨーグルト 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 アスパラのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	チキンカレー 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	『無水調理の日』 焼茄子とベーコンの「ター醤油」 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 ワンタンスープ ぶどうゼリー	ハニーマスタードチキン グリル野菜 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	シエフおまかせメニュー	お出汁香るとうろ昆布にゅうめん いわし煮 ちんげん菜のわさび和え ゆかり御飯	甘辛牛丼 温泉卵のせ ピーマンの塩炒め なめ茸和え 味噌汁
デザート	牛乳黒糖プリン	たい焼き(カスタード)	苺パノア	季節のフルーツ	クレープ(チョコ)	パウムクーヘン	黒糖まんじゅう	
夕食	鯉の胡麻酒焼 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	和風玉葱ソースのハンバーグ ビーマンの生姜炒め 御飯 味噌汁 ピーチゼリー	『入梅の日』 チキン南蛮 梅しそタルタル添え 冬瓜の薄くす煮 水菜と玉葱の和え物 空豆御飯・味噌汁	豚肉の香味にらだれ さつま芋の煮物 おくらのはっぱり和え 御飯 味噌汁	鯉の袖焼 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 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	たらのムニエル 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 水菜とちやしの和え物 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。

Main menu table with columns for dates 17日(水) to 24日(水) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食.

Main menu table with columns for dates 25日(木) to 30日(火) and rows for meal types: 和朝食, 洋朝食, 昼食, 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 お召し上がり下さい。

今月の特別なお食事 Special Days

Table listing special days: 3日夕食 かわり味噌の日, 7日昼食 イベントメニュー, 11日夕食 入梅の日, 14日昼食 シェフおまかせメニュー, 19日夕食 健康増進メニュー, 21日夕食 夏至, 26日昼食 お楽しみ麺の日, 30日昼食 夏越の萩

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. 配立は都合により変更する場合がございます。

