

2024

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



東急エレナケア尾山台

1日(土)



定番の煮付け

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
-----	---

2日(日)



カラッと仕上げました

洋朝食	スクランブルエッグ かぶのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---

3日(月)



1つ1つ丁寧に作りました

屋食	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
----	--

4日(火)



ふくら焼き上げました

タ食	空豆入りオムレツ マカロニサラダ ぶりかけ 御飯～コシヒカリ～ 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--



脂ののった鰯を

和朝食	厚揚げと野菜の煮物 スナップえんどうの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---



食欲のすすむ味

洋朝食	チーズ入りスクランブルエッグ キヤベツの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	---



旨みをきかせたチャーハン

屋食	野菜ソテー+ポイルウインナー添え 南瓜サラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	---



季節のうどんをどうぞ

和朝食	ペーコンエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

和朝食

洋朝食

屋食

タ食

9日(日)



彩りよく仕上げました

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 フルーツ、牛乳
-----	--

10日(月)



季節を感じるデザートを

洋朝食	オープンオムレツ レタス+チーズのサラダ ぶりかけ 御飯～コシヒカリ～ 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

11日(火)



お昼はカレー

屋食	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	---

12日(水)



旬の新生姜を御飯で

タ食	ハムエッグ スナップえんどうの磯和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
----	--



海老と季節の野菜を天ぷらで

和朝食	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 フルーツ、牛乳
-----	--



三重県の郷土料理とともに

洋朝食	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
-----	--



御飯が進む丼です

屋食	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
----	---



本格的な麻婆豆腐

和朝食	肉団子と根菜の合め煮 紫キャベツのコールスロー ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
-----	--

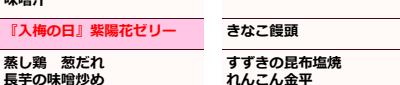
和朝食

洋朝食

屋食

タ食

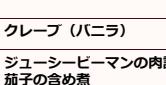
13日(木)



『入梅の日』紫陽花セリー

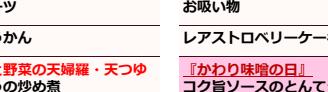
タ食	蒸し鶏 葱だれ 長芋の味噌炒め 小松菜のわさび和え 御飯～コシヒカリ～ 味噌汁
----	---

14日(金)



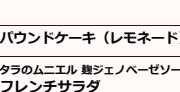
きなこ饅頭

和朝食	クレープ（バニラ） 水ようかん レアストロベリーケーキ
-----	-----------------------------------



『かわり味噌の日』

洋朝食	コク旨ソースのどんてき フレンチサラダ バターライス コーンスープ いちごムース
-----	--



『父の日』ねりきり（黄のバラ）

屋食	タラのムニエル 魚介ソース 春雨サラダ 御飯 味噌汁
----	-------------------------------------

屋食

17日から末日まで		6月献立表								東急ウェリナケア尾山台					
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)		24日(月)	
和朝食		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		イベントメニュー	
洋朝食	オーブンオムレツ バッファローブルーフチーズ パン コンソメスープ 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 フルーツ、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 ぶりかけ 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 胡瓜のしらす和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の煮物 コールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 白菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食						
屋食	海老のトマトスパゲッティ 蜂蜜ドレッシングのサラダ グラムチャウダー フルーツポンチ	めばるの柏漬 ビーマンと豚肉の炒め 長芋のゆかり和え 御飯～コシヒカリ～ 具たくさん味噌汁	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	さっぱり梅とろろ昆布にゅうめん 里芋の明太マヨ焼き 炊き込み御飯 抹茶ゼリー 黒蜜がけ	野菜ソテー ポ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	『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	海老真丈のコンソメ煮 コールスロー パン フルーツ 牛乳	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	洋朝食						
おやつ	今川焼（カスタード）	ロールケーキ（チョコ）	ワッフル	フルーツ（アンデスマロン）	レモンドナツ	チヨコパウムクーヘン	もみじまんじゅう	牛乳ぶりん ブルーベリーソース	屋食						
夕食	牛肉のすき焼き れんこんの塩めし 小松菜のなめし和え 御飯 味噌汁	鶏肉の和風おろし かんもの煮物 キヤペツの辛子和え 御飯～コシヒカリ～ 味噌汁	鰯の味噌煮（西京味噌） いかと鶴元の炒め物 香の物 御飯 お吸い物	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	『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	豚肉の温しやふしやぶ 濃厚胡麻だれ 切干大根の炒め煮 アスパラの塩昆布和え 御飯・味噌汁	シェフ自慢の イベントメニュー	『健康増進メニュー』 鮭の味噌チーズ焼 がんもと切昆布の煮物 小松菜としめじのお浸し 玄米しらず御飯・お吸い物	タ食						
25日(火)								栄養メモ							
和朝食	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	麹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		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	ハムエッグ 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の含め煮 アスパラサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 キヤペツのツナ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、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 ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 花野菜の和え物 たいみそ 御飯～コシヒカリ～ 味噌汁 フルーツ、牛乳			洋朝食						
屋食	グリル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弁 いかと里芋の煮物 枝豆豆腐 味噌汁	ほっけの塩焼 さつま芋の煮物 ブロッコリーのわさび和え お豆の炊き込み御飯 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	欧風ビーフカレー 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	ミートボールのコンソメ煮 花野菜のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	10品目の具沢山八宝菜 春巻 御飯～コシヒカリ～ 豆苗のスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレ		屋食						
おやつ	メープルケーキ	クリームブッセ	ストロベリーアイス	きなこと黒蜜のパンケーキ	パウンドケーキ（フルーツ）	水無月ようかん			おやつ						
夕食	ミックスフライ ビーマンの当座煮 お出汁香るところ 麦御飯 味噌汁	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	『無水調理の日』 チキンソテー バルサミコソース トレピスとサニーレタスのサラダ 人参の無水ホターシュ ライス・フルーツ	豚肉の醤油麹焼 野菜の焼浸し ちんげん菜のビーナツ和え 御飯 味噌汁	さわらの照焼 れんこんの山椒炒め ひじきの炒め煮 おくらのおかか和え 御飯～コシヒカリ～ 味噌汁	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～コシヒカリ～ 味噌汁			夕食						
25日(火)	今月の特別なお食事 Special Days														
8日昼食 9日おやつ 10日おやつ 14日昼食	お楽しみの日 全国お菓子巡りの旅 入梅の日 かわり味噌の日		16日おやつ 21日昼食 23日昼食 24日夕食	父の日 夏至 シェフ自慢のイベントメニュー 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

母をなくし夫ひつで育っ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。

- 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。

