

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、夏の食材が走り始める時期を迎えます。
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(かきあげ弁)をお召し上がり頂きます。
季節の移り変わりをお食事で楽しみ頂けたら幸いです。



東島ウヰリチケア尾山台

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	イベントメニュー	塩だれでさっぱりと	味噌味噌で御飯が進む	手作りドレッシングで	大分県の郷土料理とともに	夕食は洋食	からっと仕上げました	昼食はうどんをどうぞ
和朝食	小海老入りオープンオムレツ 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と根菜の含め煮 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナッフスんどうのオーロラソースかけ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯～ コシヒカリ ～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーと野菜のソテー 大根と豆苗の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	小海老入りオープンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのハーブ煮込み コールスロー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンのクリームスープ スナッフスんどうのオーロラソースかけ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー 大根と豆苗のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	シェフ自慢のおすすめメニュー	『無水調理の日』 いかとアスパラの和風スパゲティ グリン野菜 オーロラソース オリブとレタスのサラダ 人参の無水ポタージュ	豚肉と野菜のkok旨炒め 南瓜の甘煮 香の物 御飯 味噌汁	生ハムとチーズのサンドイッチ 生豆のソテー 生姜ドレッシングのサラダ ミネストローネ	焦がし醤油炒飯 焼ぎょうざ 春雨サラダ にらのスープ	めぼろの粕漬 グリン野菜添え さつま芋のいとこ煮 キャベツの塩昆布和え 御飯～ コシヒカリ ～ 味噌汁	鶏肉の竜田焼 ひじきの炒め煮 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁	甘辛お揚げのきつねうどん 里芋の味噌煮 アスパラのおかか和え ゆかり御飯
夕食	吹雪まんじゅう 豚肉の醤油焼 がんもんの炊き合わせ 長芋の浅漬 御飯 味噌汁	エクレア 鶏肉のねぎ塩だれ 箸と切り昆布の煮物 しそ納豆 御飯 味噌汁	たら味噌漬 ビーマンの炒め物 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 お吸い物	鰯の塩焼ともろこし真丈 がんもんの含め煮 水菜と玉葱の和風和え 御飯 具だくさん豚汁	ふどうゼリー 『かわり味噌の日』 とり天と野菜の天ぷら盛り・天つゆ けんちゃん(根菜の炒め) 法蓮草の辛子和え 御飯・大分味噌の味噌汁	ビーチムース ポークソテー デミグラスソース フロッコリーのガーリックソテー コーンサラダ ライス～コシヒカリ～ チャウダースープ	ワッフル かわり握り寿司 茶碗蒸し 蟹殻かけ 小松菜の胡麻和え 赤だし	きなこまんじゅう ビーファンバーグ 和風玉葱ソース 炊き合わせ 御飯 味噌汁 檸檬と蜂蜜のゼリー
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
	じっくり煮込みました	パンに合うメニュー	梅でさっぱりと	ひと手間かけたカレー	食べ応えあるラーメン	ふわふわ卵で仕上げました	シンプルな味付けで	さっぱりトマト味で
和朝食	さつま揚げと根菜の煮物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 キャベツの和え物 ふりかけ 御飯～ コシヒカリ ～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ フロッコリーの和風サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトとアボカドのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 隠元のオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の含め煮 胡瓜の和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ポトフ風 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー キャベツのサラダ 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 フロッコリーの和風サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 ポテトサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のオーロラソース パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのクリームスープ 胡瓜の和風サラダ パン フルーツ 牛乳
風食	鯖の塩焼 なすのオランダ煮 枝豆腐 御飯 具だくさん味噌汁	海老マカロニグラタン 隠元のバターソテー フレンチサラダ パン コンソメスープ	鮭の照り焼 れんこんの真砂炒め 胡瓜のわさび和え 御飯～ コシヒカリ ～ 味噌汁	鮎色玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬 グリルきのこのマリネサラダ コンソメ野菜スープ	『お楽しみ麺の日』 山椒香るチャーシュー麺 春巻 三色ナムル	ふんわり卵の親子丼 金平ごぼう 小松菜のお浸し 味噌汁	ほっけのみりん醤油焼 車麩と野菜の煮物 隠元のおかか和え 御飯 味噌汁	ツナと茄子のトマトスパゲティ カリフラワーのフラン コーンサラダ ベジタブルスープ
夕食	クレープ(パニラ) 鶏肉の治部煮 筍の昆布だし炒め おぐらの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	オレンジゼリー 豚肉の柚子胡椒焼 豚肉の煮物 白菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	レア抹茶ケーキ 『入梅の日』 チキン南蛮 梅しそタルタル添え 冬瓜の含め煮 冬菜としらすの和え物 御飯 空豆御飯～ コシヒカリ ～・味噌汁	ドーナツ あぶらかいひの胡麻漬焼 ビーマンの炒め物 長芋の生姜和え 御飯 味噌汁	杏仁豆腐 炙りつくね焼(2種) ビーマンの炒め物 香の物 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 『無水調理の日』 赤魚のムニエル レモンバターソース オリブとレタスのサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て プリン	抹茶のミニバンケーキ 豚肉の香味焼 揚げ真丈の含め煮 大根の梅かけ 御飯 味噌汁	ワッフル 鶏肉の和風おろし れんこんのピリ辛炒め おくら納豆 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(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	もろみ味噌の食感も楽しい	玉ねぎで血液さらさら	胡麻だれにからめてどうぞ	ジューシーなメロンを	本格的な夏の始まり	人気のちらし寿司	味噌にこだわりました	柚子の風味香る
和朝食	法蓮草入りキッシュ 白菜と豆腐のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ レタスとチーズのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 ｽｷﾞﾌﾞ ｽﾝﾄﾞｰの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウイナーと野菜の炒め物 大根とツナの和え物 ふりかけ 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 キャベツのしらす和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の含め煮 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	法蓮草入りキッシュ 白菜と豆腐のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ レタスとチーズのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 ｽｷﾞﾌﾞ ｽﾝﾄﾞｰのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウイナーと野菜のソテー 大根とツナのサラダ 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 キャベツとしらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈のクリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	鯖のもろみ味噌焼 長芋の塩炒め キャベツのゆかり和え 御飯 お吸い物	チキンソテーオニオンソース いかとアスパラのソテー 彩り野菜のヒクルス ライス チャウダースープ	鰹節香るソース焼きそば ワンタン 隠元の中華和え 野菜の白湯スープ	あぶらかれいの若狭焼 根菜の煮物 小松菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 里芋の白煮 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	五目ちらし寿司 ごぼうの炒め煮 法蓮草の辛子和え 味噌汁	鯖の味噌煮～3種の味噌仕立て～ ちんげん菜の磯和え 御飯 お吸い物	ひよこ豆のキーマカレー ビーフン炒め オリーブとレタスのサラダ ベジタブルスープ
夕食	青りんごゼリー 豚肉の黒煎はちみつソース ひじきの炒め煮 枝豆腐 御飯 味噌汁	いちごムース 鯉の塩麹焼 油麩の炊き合わせ ちんげん菜のお浸し 新生姜御飯 味噌汁	マンゴープリン 蒸し鶏 濃厚胡麻だれ さつま芋の煮物 香の物 御飯 味噌汁	フルーツ(メロン) 牛挽肉の手作りコロケク(2種) ピーマンときこの炒め物 御飯～コンヒカリ～ 味噌汁 マスカットゼリー	『夏至』 すずきの塩焼き 茄子の焼浸し おくらと茗荷の和え物 枝豆御飯・味噌汁	『夏水調理の日』 グリルチキン シャリアピソース コーンとアボカドのサラダ ライス・南瓜のポタージュ無水仕立て フルーツ	旬のおやつ 豚肉の甘辛焼 車麩の煮物 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	ハウムクーヘン 鯖の幽庵焼 さつま芋の甘煮 隠元の和え物 御飯 味噌汁
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)		
	健康増進メニュー	和食の定番	暑い時期にぴったりな丼	さつくり仕上げました	ボン酢でさっぱりと	無病息災を願って		
和朝食	オープンオムレツ 法蓮草のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 キャベツの生姜和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもと根菜の煮物 アスパラとコーンのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ しそ納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウイナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 御飯～コンヒカリ～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 白菜サラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳		
洋朝食	オープンオムレツ 法蓮草のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー キャベツサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み アスパラとコーンのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウイナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 白菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		
昼食	さっぱり梅とろろ昆布にゅうめん 茄子の田楽 長芋の浅漬け 菜めし御飯	チキンソテー バルサミコソース パジルポテト シーザーサラダ パン クリームスープ	海老と野菜のチリソース丼 しゅうまい三点盛り レタスと若布のナムル 豆腐のスープ	たらのムニエル トマトソース カリフラワーのガーリックソテー アボカドのサラダ ライス きのこのスープ	鶏肉と根菜の旨煮 ピーマンの味噌炒め おくらのみね茸和え 御飯～コンヒカリ～ お吸い物	『夏越の祓』 夏越ごはん(かきあげ丼) 野菜の焼浸し 香の物 味噌汁		
夕食	もみじまんじゅう 『梅雨を乗り切ろう』 豚肉の塩しゃぶしゃぶ 和風レモンだれ 苦瓜ともやしの香味炒め ブロッコリーのきな粉和え 御飯・味噌汁	クレープ(いちご) ほっけの昆布塩焼 炊き合わせ 水菜と玉葱の旨だし和え 御飯 貝だくさん汁	ビーチゼリー 豚肉の山椒焼 五目金平 お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	りんごムース ささみロールカツと柔らかヒレカツ 切干大根の煮物 御飯 味噌汁	ショートケーキ 和風ミートローフ ボン酢だれ 小松菜の煮浸し 御飯～コンヒカリ～ 味噌汁 アセロラゼリー	塩まんじゅう 豚肉の柚子麩焼 ふんわり真丈の炊き合わせ ちんげん菜のピーナツ和え 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

1日昼食	シェフ自慢のおすすめメニュー	22日おやつ	全国お菓子巡りの旅
5日夕食	かわり味噌の日	23日おやつ	旬のおやつ
11日夕食	入梅の日	25日夕食	健康増進メニュー
13日昼食	お楽しみ麺の日	30日昼食	名越の祓
21日夕食	夏至		

父の日(Father's Day)は1909年にアメリカで始まりました

母をなした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年ごろより広がり、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。

