

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年の残り半分が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たら幸いです。



東急ウェリチケア尾山台

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
	手作りのつくねを	旬のさわら	東京の郷土料理と	中華ランチ	手作りドレッシングで	サクツとした食感	朝食の定番	旨味を閉じ込めました
和朝食	つみれと野菜の含め煮 隠元のオーロラソースかけのり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	ジャーマンポテト トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの煮物 アスパラのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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	スクランブルエッグ 花野菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	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 フルーツ 牛乳	ポトフ風 アスパラのサラダ パン 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 フルーツ 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 フルーツ 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 フルーツ 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
風食	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	鯖の若狭焼 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 白菜のソテー和え 御飯 お吸い物	煙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」ハ「セ」ソ 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	海老フライとかに外「ロ」サ 車麩の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ホークソテー デミグラスソース パシルポテト 胡桃とリーフレタスのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ	あぶらがれいの竜田揚げ れんこんの味噌炒め 法蓮草の磯和え 御飯 お吸い物
夕食	黒糖まんじゅう 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	紅茶ケーキ ポークジンジャー 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	ワッフル 『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	マンゴープリン 鰯の塩焼 なすのオランダ煮 しそ納豆 御飯 具だくさん味噌汁	エクレア 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	りんごムース 豚肉の甘辛焼 わかこと白滝のたらこ炒め わかめの酢の物 御飯 味噌汁	ぶどうゼリー 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	ロールケーキ 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
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
	じっくり煮込みました	和風ハンバーグ	梅でさっぱりと	にらでスタミナアップ	洋食ランチ	イベントメニュー	やさしい味わい	卵とからめてどうぞ
和朝食	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	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 フルーツ、牛乳	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	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 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チース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 フルーツ、牛乳	肉団子と手の煮物 アスパラのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 大根の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、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 フルーツ 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 フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 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	チース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 フルーツ 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 フルーツ 牛乳
風食	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「ク」醤油「カ」 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	シェフおすすめメニュー	お出汁香るとうろ昆布にゆめん 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 ビーマンの塩炒め なめ茸和え 味噌汁
夕食	牛乳黒糖プリン 鯛の胡麻漬焼 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	たい焼き(カスタード) 和風玉葱ソースのハンバーグ ビーマンの生葉炒め 御飯 味噌汁 ピーチゼリー	苺パバロア 『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	カステラ 豚肉の香味にらだれ さつま芋の煮物 おくらのさっぱり和え 味噌汁	クレープ(チョコ) 鯛の柚庵焼 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	パウムクーヘン 豚肉と野菜のオイスター炒め 豚子の含め煮 枝豆腐 洋風卵スープ ココアプリン	黒糖まんじゅう たらものムニエル 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	オレンジゼリー 豚肉の温しやぶしやぶ 旨辛だれ 南瓜の甘煮 水菜ともやしの和え物 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。

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)		
										
	麺で柔らかく	お昼はラーメン	もろみ味噌の食感も楽しい	ジューシーな鶏肉	本格的な夏の始まり	たれとよく絡めてどうぞ	人気のカレー	洋食ディナー		
和朝食	オープンオムレツ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の含め煮 花野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーと豆苗の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と根菜の煮物 スパゲティサラダ スリ佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのオーブンかけ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 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	オープンオムレツ マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ボトフ風 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ 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 白菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーと豆苗のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー ブロッコリーのオーブンかけ パン 豆乳スープ 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	洋朝食	
昼食	グリルチキン ガーリッククリームソース 茄子のソテー イタリアンサラダ バターライス ペジタブルスープ	柚子塩チャーシュー麺 香巻き 三色ナムル	赤魚のもろみ味噌焼 炊き合わせ 胡瓜の甘酢和え 御飯 お吸い物	白身魚のフライと帆立コロッケ 五目大豆煮 香の物 御飯 味噌汁	親子丼 野菜の焼浸し 香の物 味噌汁	親子丼 野菜の焼浸し 香の物 味噌汁	ほっけのみりん醤油焼 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	欧風ビーフカレー 福神漬 きのこのマリネサラダ コンソメ野菜スープ	めばるの柚子焼 根菜の炒め煮 法蓮草の磯和え 新生姜御飯 味噌汁	昼食
夕食	いちごムース 鮭の焼焼 ひじきの炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	もみじまんじゅう 豚肉と野菜のkokuchiyohime 里芋の明太マヨ焼き キャベツのしそ和え 御飯 味噌汁	全国お菓子巡りの旅 『健康増進：カルシウム』 チーズ入りミートローフ きのこと給かけ 小松菜と厚揚げの胡麻炒め 御飯・味噌汁 牛乳プリン 黒蜜きなこソース	鶏肉の照り焼 長芋のひり辛炒め 隠元の塩昆布和え 御飯 味噌汁	チョコロールケーキ 『夏至』 ミニミカゴカマスの塩焼き がんもの含め煮 おくらと茗荷の和え物 枝豆御飯・味噌汁	チョコロールケーキ 『夏至』 ミニミカゴカマスの塩焼き がんもの含め煮 おくらと茗荷の和え物 枝豆御飯・味噌汁	オレンジゼリー 蒸し鶏 濃厚胡麻だれ 茄子の甘辛炒め 冷奴 御飯 味噌汁	黒糖ケーキ あぶらがれいの南蛮漬 ビーフン炒め 胡瓜の塩だれ和え 御飯 味噌汁	ワッフル ポークソテー 赤ワインソース カリフラワーのフラン レーズンとペピーリーのサラダ ライス ミネストローネ	夕食
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)				
										
	お昼はちらし寿司	お楽しみ麺の日	カフェ風ランチ	定番の塩焼き	醤油麺でしっとり	無病息災を願って				
和朝食	さつま揚げの含め煮 アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	小海老入り卵焼 レタスサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食			
洋朝食	ウインナーのコンソメ煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	小海老入り卵焼 レタスサラダ 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 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食			
昼食	五目ちらし寿司 冬瓜のそぼろあんかけ 水菜と玉葱の和風和え 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 薬漬けおろしのぶっかけうどん 里芋の胡桃味噌だれ 白菜の浅漬 菜めし御飯	ミックスサンドイッチ 空豆とショートパスタのソテー フレンチサラダ クリームスープ	鯖の塩焼 さつま芋のいとこ煮 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁 具だくさん味噌汁	鶏肉の和風おろし ひじきの炒め煮 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁	『夏越の祓』 夏越ごはん(かきあげ丼) 豆腐のたらこあんかけ 香の物 味噌汁		昼食		
夕食	チョコバウムクーヘン 鶏の唐揚げ 筍の土佐煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 鯖の山椒焼 れんこん金平 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	りんごムース 鶏肉の葱だれ レモン風味 五目真丈の含め煮 おくらと辛子和え 御飯 味噌汁	クレープ(いちご) チンジャオロース 国産にらのチヂミ 御飯 豆苗のスープ 杏仁豆腐	ぶどうゼリー 赤魚の醤油焼 ブロッコリーと竹輪の炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 豚汁	ロールケーキ 『無水調理の日』 ポークソテー ガーリックソース グリーンサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て ココアプリン		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

3日夕食	かわり味噌の日	19日夕食	健康増進メニュー
11日夕食	入梅の日	21日夕食	夏至
14日昼食	シェフおすすめメニュー	26日昼食	お楽しみ麺の日
		30日昼食	夏越の祓

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。

