



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

1日にはあじさいをイメージしたおやつを、11日には入梅の日になんだお食事をご提供致します。6月は春の食材が終わりを迎え、夏の食材が走りの時期を迎えます。夏野菜や枝豆などが季節の移り変わりをお食事感じて頂けたら幸いです。

ウェルケアテラス川口元郷

Table with 8 columns (days 1-16) and 5 rows (Breakfast, Lunch, Dinner, Dessert, etc.). Each cell contains a photo of the dish and a list of ingredients.

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. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

# 6月間献立表

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.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます

ウェルケアテラス川口元郷

17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
御飯 卵焼き 人参のささみ和え 梅干し 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 二色野菜の和え物 味付けのり 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 はんぺん煮 大根のしらす和え 漬物 味噌汁(麩) 牛乳	パン オムレツ 豆と豆乳サラダ コンソメスープ(白菜) 牛乳	御飯 肉団子の煮物 ブロッコリーのお浸し 昆布佃煮 味噌汁(なす) 牛乳	御飯 目玉焼き アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 厚揚げの和風あんかけ キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(あさり) 牛乳	御飯 ベーコンソテー 千切り野菜サラダ 味付けのり 味噌汁(しろ菜) 牛乳
パン ハムエッグ 人参のささみサラダ ポタージュ 牛乳	パン ウインナーソテー 二色野菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	パン 具沢山スープ 大根のしらすサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン オムレツ 豆と豆乳サラダ コンソメスープ(白菜) 牛乳	パン 肉団子のカレー風味スープ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン 目玉焼き アスパラのサラダ コンソメスープ(大根) 牛乳	パン ポイルウインナー キャベツのサラダ コンソメスープ(あさり) 牛乳	パン ベーコンソテー 千切り野菜サラダ クリームスープ 牛乳
御飯 さばの塩焼き ごぼうのそぼろ炒め アスパラののり浸し 味噌汁(なめこ)	<b>セレクトメニュー</b> A:鶏肉のおろしソース B:赤魚の粕漬 車麩の炊き合わせ、御飯 長芋とみょうがの和え物、味噌汁(あさり)	御飯 助宗だらのたっぷり野菜蒸し さつま芋の煮物 ほうれん草のからし和え 味噌汁(いんげん)	<b>バターチキンカレー</b> 薬味 ツナサラダ フルーツ(パイナップル) <b>父の日</b>	御飯 さわらの味噌漬け焼き 切り昆布の煮物 胡瓜のささみ和え すまし汁(かまぼこ)	<b>谷津</b> <b>料理長考案メニュー</b> <b>チキンソテー BBQ仕立て</b>	<b>チャーハン</b> ぎょうざ 三色ナムル 中華スープ	<b>肉そば</b> 花しんじょうの含め煮 水菜の和風サラダ バナナヨーグルト
ミルクティーゼリー	抹茶ようかん	ロールケーキ(チョコ)	ブルーベリーのムース	コーヒー牛乳プリン	カステラ	はちみつケーキ	ショコラスペシャル
御飯 生姜香る豚バラ肉と 生揚げの和風あんかけ なすの田楽、赤かぶ漬け すまし汁(そうめん)	御飯 ぶりの幽庵焼き ピーマンの当座煮 海藻サラダ 味噌汁(卵)	御飯 <b>トンカツ</b> ひじきの煮物 おぐらのボン酢和え 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 ほっけの漬焼き 真砂炒め トマトの青じそ風味 味噌汁(豆腐)	御飯 <b>豚肉の塩だれ炒め</b> 南瓜のいとこ煮 ちんげん菜の生姜和え 味噌汁(わかめ)	御飯 めばるの利休焼き 筍の土佐煮 なめ茸和え 味噌汁(油揚げ)	御飯 鶏肉の梅煮 蒸しなすのすんだがけ 長芋の塩昆布和え 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 あじの南蛮だれ れんこんのピリ辛炒め 白菜のかにかま和え 味噌汁(麩)
御飯 スクランブルエッグ 二色和え 梅干し 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 ちくわの煮物 磯納豆 漬物 味噌汁(ちんげん菜) 牛乳	ピザトースト ツナと野菜のソテー パンパンサラダ コンソメスープ(あさり) 牛乳	御飯 卵焼き ブロッコリーのごま和え たいみそ 味噌汁(小松菜) 牛乳	御飯 がんも煮 かにかまサラダ ふりかけ 味噌汁(まいたけ) 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜のゆず浸し のり佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳		
パン スクランブルエッグ 二色サラダ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	パン ソーセージのコンソメ煮 ピーンズサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ピザトースト ツナと野菜のソテー パンパンサラダ コンソメスープ(あさり) 牛乳	パン ハムエッグ ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ(小松菜) 牛乳	パン クリームシチュー かにかまサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜のサラダ コンソメスープ(冬瓜) 牛乳		
御飯 さばの味噌煮 五目金平 胡瓜のしそ風味 すまし汁(豆腐)	野菜ピラフ <b>鱈のムニエル</b> 外カルルス ズッキーニのソテー フルーツ缶(洋なし) コーンクリームスープ	御飯 チキンカツ ほうれん草のさっと煮 トマトとわかめの和え物 味噌汁(なめこ)	<b>カレーライス</b> 薬味 コーンサラダ フルーツ(パイナップル)	<b>本部スタッフ</b> <b>考案メニュー</b> <b>釜揚げしらすと穴子丼</b>	<b>たぬきうどん</b> なすといかの味噌炒め 胡瓜の酢の物 ゼリー入りフルーツポンチ		
【誕生日会】	まんじゅう	ワッフル	人形焼き	カップケーキ(レモン)	ようかんロール		
御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 切干大根の煮物 小松菜のしらす和え 味噌汁(はんぺん)	御飯 茹で豚 ボン酢ソース 冬瓜の水晶煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁(卵)	御飯 <b>和風麻婆豆腐</b> 焼きビーフン 浅漬け すまし汁(そうめん)	御飯 白糸だらの葱蒸し 華味鳥つくねの炊き合わせ おぐらのわさび和え 味噌汁(麩)	御飯 鶏肉の醤油麹焼き 白菜の旨煮 浅漬け 味噌汁(はんぺん)	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の白煮 枝豆腐 味噌汁(麩)		

**栄養メモ**

じめじめする梅雨の時期に症状が出やすいむくみや食欲不振。むくみ対策には、体内の代謝を促す『カリウム』を適度に摂る事が効果的です。この時期に旬を迎える冬瓜・胡瓜・トマトなどにもカリウムが豊富に含まれています。旬の食材を積極的に摂取し、梅雨を快適に過ごしましょう。

## 今月の特別なお食事 Special Days

1日、8日、15日、22日、29日	昼食 イベントメニュー
11日	夕食 入梅
14日	昼食 からだ元気メニュー
18日	昼食 セレクト食
20日	おやつ 父の日
25日	おやつ お誕生日会

## 父の日 Father's Day

父の日は、1909年の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パーティ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。

