

8月献立表

今月の見どころ! 食どころ!

冬瓜やゴーヤ、すいかなど夏の食材をご提供致します。その他、冷やし中華や沖縄そばといった夏らしいお料理をご用意しております。お食事からも夏を感じてお過ごしいただければ幸いです。



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
	鴨の旨味がきいたおそば	ぱりっと焼き上げました	ふっくら食感に仕上げました	ソースの香りが食欲をそそります	あきたこまちをご提供	コク深い赤ワインソースで	旨みをとじこめました	さくさくに仕上げました
和朝食	ジャーマンポテト 小松菜の辛子和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真文の含め煮 マカロニサラダ 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 アスパラとささみの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ のり佃煮 御飯～あきたこまち～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 大根の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 カリフラワーとハムサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 しる菜のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ジャーマンポテト 小松菜としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラとささみのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリームスープ 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	キッシュ風 カリフラワーとハムサラダ 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 しる菜のささみサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳
風食	鴨南蛮そば 夏野菜のかき揚げ なめ茸おろし かつおだし御飯	鯖の塩焼 枝豆とひじきの炒め煮 冷奴 薬味のせ ゆかり御飯 味噌汁	味噌豚丼 里芋のたらこあんかけ おからのほん酢かけ お吸い物	ソース焼きそば 焼きうどん にらのスープ 青りんごゼリー	ジュージーチキン南蛮 冬瓜の薄くす煮 法蓮草のお浸し 御飯～あきたこまち～ 味噌汁	ポークグリル赤ワインソース 海老とアボカドのサラダ パン 大麦入りスープ ヨーグルトパピロア	鶏肉の治部煮 ゴーヤともやしの炒め物 おくらとみょうがの和え物 御飯 味噌汁	欧風ビーフカレー 生姜ドレッシングのサラダ マゼンタンスープ ピーチムース
夕食	水ようかん 無水調理の日 ポークグリル 塩麹シエノベーゼソース レタスとナッツのサラダ ライス 人参の無水ポターージュ、フルーツ	エクレア 鶏肉と野菜のkok旨炒め 白菜の煮浸し キャベツと小海老の和え物 御飯 味噌汁	ジョアゼリー あぶらかいれの煮付け ブロッコリーの山椒炒め しる菜とツナの和え物 御飯 味噌汁	ドームケーキ 鯖の香味焼 さつま芋の甘煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	フルーツグラタン ピーマンの肉詰め 蓮根の塩炒め 胡瓜の浅漬け 御飯～あきたこまち～ 味噌汁	黒糖まんじゅう いさきの袖焼 ごぼうの炒め煮 ちんげん菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	アイスクリーム ほっけの昆布塩焼 長芋の味噌煮 隠元と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	もみじまんじゅう 男爵の手作りコロッセ 2種 絹厚揚げの含め煮 香の物 御飯 味噌汁
	やさしい味に仕上げました	シェフ考案メニュー	彩り豊かな五目ちらし寿司	山椒の香りをきかせます	野菜たっぷりの回鍋肉	梅と青じそでさっぱりと	夏の爽やかスイーツ	京料理とともに
和朝食	ベーコンエッグ 温野菜サラダ たいみそ 御飯～あきたこまち～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の甘辛煮 ちんげん菜の和え物 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナッパえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入りオープンオムレツ 隠元の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトの和風和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 胡瓜とささみ和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈と野菜のクリームスープ スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	空豆入りオープンオムレツ 隠元のサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトの和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンスープ 胡瓜とささみサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	めだいの若狭焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの海苔浸し 御飯～あきたこまち～ 具だくさん味噌汁	シェフ考案メニュー 豆腐胡麻だれの冷やし混ぜうどん 豆粒の田楽 とうもろこし御飯 抹茶ゼリー 小豆かけ	豚肉の冷蔵しゃぶしゃぶ 旨辛だれ 旬の昆布だし炒め きのこのおろし和え 味噌汁	ミニホットドッグプレート オリウフのサラダ チャウダースープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	鯨の塩焼 里芋の煮ころがし もずくの三杯酢 青菜しらす御飯 味噌汁	懐かしのスパゲティナポリタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ピンスープ りんごのコンポート	生姜香るそぼろ丼 揚げ真丈と野菜の煮物 大根の柚子和え 味噌汁	ポークソテー バルサミソース いかとアスパラのソテー 高原レタスのサラダ パン 大麦入りスープ
夕食	ワッフル 豚肉の柚子胡椒焼 ピーマンと小海老の炒め 白菜のゆかり和え 御飯～あきたこまち～ 味噌汁	レアチーズケーキ チキンソテーオニオンソース 長野県産スウィーニのチーズ焼き フレッシュサラダ バターライス 枝豆の冷蔵ポターージュ	ココアプリン 無水調理の日 焼酎ちらし寿司 さつま芋の無水煮 隠元のお浸し 赤だし	夏色あさがお 豚肉の山椒焼 菜と根菜の炊き合わせ さつま芋の胡桃和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ (ホイップ) キャベツたっぷり回鍋肉 ワンタン煮 御飯 野菜の中華スープ 杏仁豆腐	どらやき 鶏肉の梅しそ焼 南瓜の含め煮 しる菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	後藤シェフスイーツの日 ヨーグルトムース トロピカルジュレ 鯨の味噌煮 (西京味噌) 蓮根のピリ辛炒め おくらのみね茸和え 御飯 お吸い物	塩まんじゅう かわり味噌の日 鯨と海老の天麩羅盛り合わせ おくらと茄子の炊いたん 小松菜と湯葉の和え物、御飯 京都味噌の味噌汁

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、変更場合がございます。

17日から末日まで

8 月 献 立 表

東急ウェリナケア尾山台

Main table with columns for dates (17日(木) to 31日(木)) and rows for meal types (和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a photo of the dish and a list of ingredients.

栄養メモ

暑い日が続くなか、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ続く暑い夏を乗り切るためには、こまめな水分補給と十分な睡眠・栄養補給が大切です。今月は、夏バテ防止に良いとされる旬の食材を普段のお食事にバランス良く取り入れています。

今月の特別なお食事 Special Days

Table listing special days: 10日昼食 シェフ考案メニュー, 15日おやつ 後藤シェフスイーツ, 16日夕食 かわり味噌の日, 24日昼食 お楽しみ麺の日, 26日昼食 健康増進メニュー, 31日昼食 野菜の日

8月7日は二十四節気のひとつ『立秋』です。

立春からちょうど半年。1年の太陽の運行のもとに考えられた二十四節気のひとつ『立秋』。暦の上では秋の始まりですが、日中にはまだ残暑が厳しく、1年で最も気温が高くなる時期です。『暑中見舞い』が『残暑見舞い』に切り替わるのもこの立秋です。まだまだ暑さが続きますが、皆様におかれましては何卒ご自愛の上お過ごしください。

- 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。

