

7月献立表

今月の
見どころ！
食どころ！



夏の旬をお召し上がりください！

7月は本格的な夏の始まり。茄子や冬瓜、おくら、みょうが、枝豆、きゅうり、ズッキーニ、ゴーヤなどの夏野菜がおいしい時期です。色鮮やかなビタミンカラーの夏野菜をお楽しみ下さい。お料理でも夏を感じて頂けたら幸いです。

東急ウェリナケア旗の台

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
	クリーミーに仕上げました	もろみ味噌で香ばしく	爽やかなレモン風味のバスタ	ぱりっと焼き上げました	ひとつひとつ丁寧に巻きました	野菜たっぷり中華	セタメニユー	食感よく焼き上げました	
和朝食	オープンオムレツ カリフラワーの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 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	ハムエッグ 法蓮草のお浸し 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナップえんどうの炒め物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 カリフラワーサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 小松菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 紫キャベツのコールスロー たいみそ 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 カリフラワーのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのハーブ煮込み 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 紫キャベツのコールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鮭と空豆のクリーミードリア ズッキーニのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ジュリエンスープ	豚肉と野菜のカレー炒め かぶの白煮 ブロッコリーのなめ煮和え 御飯 味噌汁	ささみとアスパラのレモンクリームバスタ イタリアンサラダ フレッシュオニオンスープ フルーツ	鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 白菜の胡麻和え 炊き込み御飯 味噌汁	無水調理の日 パジルチキンのサンドイッチ レタスとトレビスのサラダ さつま芋のポタージュ無水仕立て フルーツポンチ	たっぷりキャベツの回鍋肉 ごま油香るナムル 御飯 わかめスープ オーギョーチャー風ゼリー	セタイベントメニュー	ほっけの一夜干し ブロッコリーのたらこ炒め しる菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	ジョアゼリー 鶏肉と野菜の旨煮 玉蜀黍のかき揚げ 千切り長芋の梅かけ 御飯 味噌汁	ワッフル からすかいかいのもろみ味噌焼 大豆と枝豆の甘辛煮 大根の青じそ風味 御飯 お吸い物	きなこ饅頭 男爵芋の手作りクロック 金平ごぼう 茄子の浅漬け 御飯 味噌汁	エクレア 豚肉の柚子胡椒焼 しらすとピーマンの炒め 出汁とろろ 麦御飯 味噌汁	水ようかん 牛肉の野菜巻き 揚げ豆腐 蓮根の麴炒め おからの辛子和え 御飯 味噌汁	クレープ (チョコ) あぶらかいひの煮付け 蓮根の麴炒め おからの辛子和え 御飯 味噌汁	ドームケーキ 豚肉の胡麻漬焼 かんもとの煮物 隠元の柚子和え 御飯 味噌汁	ココアプリン 鶏肉の竜田焼 冬瓜の薄くす煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	夕食
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	
	酸味の効いたトマトソース	長野の郷土料理とともに	まろやかなマスタードクリームソースで	塩焼きに手作り真丈を添えて	素材の甘みが溶け出すカレー	にんべんのお出汁で	甘辛だれでお召し上がりください	香り豊かな香味焼	
和朝食	五目真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 法蓮草のわさび和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 花野菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と根菜の煮物 アスパラのささみサラダ たいみそ 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 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とウインナーのソテー パンキンサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の含め煮 レタスサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	クリームスープ煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆腐クリーム煮 アスパラのささみサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 隠元のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜とウインナーのソテー パンキンサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのポトフ風 レタスサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	豚肉の甘辛丼 おろしポン酢添え 里芋の煮ころかし ちんげん菜の胡桃和え 味噌汁	かわり味噌の日 笹寿司と野沢菜いなり にらせんべい 信州味噌の味噌汁 りんごの黒糖煮	鮭のムニエル マスタードクリームソース 高原レタスのサラダ パン トマトスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	Dr's Kitchen アップルポークジンジャー さつま芋とオレンジのファイバーマリンネ 野菜の麴漬け 玄米御飯、味噌汁	チキンカレー 福神漬、らっきょう 生ハムと野菜のサラダ 大麦入りスープ レモンディゼリー	おうちで外食気分の日 冷製とろろそば 茄子の田楽 トマトとしらすの和え物 玄米生姜御飯	からすかいかいの黒酢あんかけ 蟹しゅうまい 御飯 白濁スープ マンゴープリン	鮭の味噌漬焼 夏野菜の焼き浸し スナップえんどうの和え物 御飯 お吸い物	昼食
夕食	塩まんじゅう 鯖のムニエル トマトソース アボカドとグリンギのこのサラダ バターライス コンソメ野菜スープ ビーチムス	ロールケーキ 鶏肉の塩焼 ごぼうの味噌炒め スナップえんどうとトマトのおかか和え 御飯 お吸い物	アイスクリーム ビーフメンチカツ ちんげん菜の煮浸し おからの磯和え 御飯 味噌汁	鯖の塩焼と空豆真丈 根菜の煮しめ 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	ワッフル 鯖の柚庵焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 真だくさん味噌汁	紅茶プリン 無水調理の日 ポークソテーオニオンソース 彩り野菜のピクルス ライス 人参の無水ポタージュ、フルーツ	ブラウニー ジュシーピーマンの肉詰め さつま芋のいとこ煮 しる菜の生姜和え 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 鶏肉の香味焼 筍と切り昆布の煮物 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	夕食

17日から末日まで

7 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	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	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 法蓮草のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの煮物 スナッペンとうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージステーキのソテー しる菜の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スケソウダラの西京漬 コールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメスープ 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ煮 スナッペンとうのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜とソーセージステーキのソテー しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	サーモンのムニエル コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	海の日 ロコモコ丼 いかのガーリックソテー バイザンヌスープ 南国コナッツミルクプリン	京風おぼろうどん しらす入り卵焼 アスパラの許味噌かけ 青菜御飯	鯖の塩焼 茄子ときのこの炒め物 わさび豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼 ゴーヤチャンプル 小松菜の柚子和え 御飯 味噌汁	ミックスサンドイッチ レーズンと胡桃のサラダ カレー風味のスープ ゼリー入りフルーツポンチ	鯉の塩焼 ピーマンの当座煮 白菜のなめ茸和え 枝豆御飯 味噌汁	お楽しみ麺の日 さっぱり黒酢だれの冷やし中華 焼きようざ にらのスープ 杏仁豆腐 味噌汁	鯖のみりん醤油焼 里芋のこってり煮 大根のゆかり和え かやく御飯 味噌汁	昼食
夕食	バウムクーヘン 豚肉の和風おろし がんもの含め煮 里芋の共和え 御飯 味噌汁	抹茶ようかん チキンソテーシャリアピンソース オリーブとレタスのサラダ ライス 枝豆のポタージュ フルーツ	クレープ (梅) 豚肉の旨塩炒め ひじきの炒め煮 若布と長芋の和え物 御飯 味噌汁	豆乳プリン 黒蜜かけ 無水調理の日 血液さらさら 鯖のおおき唐揚げ 無水里芋の胡麻味噌だれ トマトとおくらの許の物 御飯、お吸い物	もみじ饅頭 玉葱たっぷり豚肉の生姜焼 車麩と野菜の煮物 土佐納豆 御飯 味噌汁	カステラ つくねの炙り焼 金平ごぼう 土佐納豆 御飯 味噌汁	ねりきり (ひまわり) 鶏肉の柚子麩焼 さつま芋の煮物 焼き茄子のゼリー寄せ 御飯 味噌汁	チョコロールケーキ ポークソテー 赤ワインソース 花野菜とツナのサラダ ライス ビーンズスープ 苺ムース	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	
								
	長崎県産鰯をフライでご提供	本格的な麻婆豆腐	まろやかなハヤシライスを	ミートローフを和風に	スパイス香るフライドチキン	ご当地メニュー	梅と青じそでさっぱりと	
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ のり佃煮 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 白菜とハムのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 しろ菜のささみ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 胡瓜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜の柚子浸し 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	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜とハムのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー しろ菜のささみサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込みスープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 茄子の味噌炒め ブロッコリーと玉葱の和風和え 御飯 お吸い物 牛乳ぶりん ラムネジュレ添え	麻婆豆腐 麻老しゅうまい ザーサイ和え 御飯 白湯スープ	濃厚ハヤシライス 生美ドレッシングのサラダ バイザンヌスープ ヨーグルトゼリー	梅とじゃこのさっぱりそうめん 長芋のねぎ味噌焼 いなり寿司 抹茶ゼリー 小豆かけ	無水調理の日 フライドチキン 高原レタスのサラダ パン、じゃが芋の無水ポタージュ りんごのコンポート	ご当地メニュー	いさきの葱バターソース グリーンサラダ パセリライス ベジタブルスープ コーヒゼリー	昼食
夕食	旬さかなの日 豊洲直送 長崎県産フライ トマトの山葵醤油 御飯 味噌汁	すずきの若狭焼 切干大根の煮物 もずくの三杯酢 御飯 味噌汁	クリームブッセ 豚肉の山椒焼 五目真丈の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	和風ミートローフ 苟の昆布だし炒め 香の物 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 厚揚げの煮物 スナッペンどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁	豚肉の醤油麩焼 いかとアスパラのビリ辛炒め 里芋のすんだかけ 御飯 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 高野豆腐の煮物 隠元の生姜醤油 御飯 味噌汁	夕食

栄養
メモ

本格的に夏を迎える季節。
暑さに負けないからだづくりは、日々のお食事から。
夏野菜には、暑い時期に汗で失われがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれており、からだの調子を整えてくれる働きがあります。
また食欲の落ちるこの時期に夏野菜の彩りは食欲を刺激してくれます。

今月の特別なお食事 Special Days

7日昼食	イベントメニュー	20日	夕食	健康増進メニュー
10日昼食	かわり味噌の日	23日	昼食	お楽しみ麺の日
12日夕食	Dr's kitchenメニュー	25日	夕食	旬さかなの日
14日昼食	おうちで外食気分の日	30日	昼食	ご当地メニュー
17日昼食	海の日			

七夕

五節句(七草・桃・端午・七夕・重陽)のひとつで、奈良時代に中国から伝わった伝説と日本の習俗が合体した七夕。
織女星(織姫・しよくじよせい)と牽牛星(彦星・けんぎゅうせい)の二つの星が旧暦7月7日、1年に一度
天の川を越えて逢瀬を楽しんだ織姫伝説が作られました。
♪世の業さらさら のきばに揺れる お星様さらさら 金銀砂子♪

栄養
メモ

本格的に夏を迎える季節。
暑さに負けない
からだづくりは、
日々のお食事から。
夏野菜には、暑い時期
に汗で失われがちな
ビタミンやミネラルが
豊富に含まれており、
からだの調子を整えて
くれる働きがあります。
また食欲の落ちる
この時期に
夏野菜の彩りは食欲を
刺激してくれます。

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。

