

8月献立表

今月の
見どころ！
食どころ！

8月は夏本番！

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。



東急ウェリナケア旗の台

	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	甘辛だれでお召し上がりください	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	揚げ真丈の含め煮 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 焼きのり 御飯 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 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
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	ボトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	スクラブルエッグ 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 キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食	
昼食	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 おくらのおぼろ汁 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	ジューシーチキン南蛮 冬瓜の薄くす煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	ボ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 ヨーグルトパバロア	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 マセドアンスープ ピーチムース	昼食	
夕食	水ようかん 無水調理の日 ボークグリル 塩麹ジェノベーゼソース レタスとナッツのサラダ、ライス 人参の無水ポタージュ フルーツ	エクレア 鶏肉と野菜の炊き合わせ 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 あぶらかいひの煮付け フ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 ビーマンの肉詰め 蓮根の塩漬め 胡瓜の浅漬け 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 鰯の柚庵焼 ごぼうの炒め煮 ちんげん菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	フルーツピュッフェ 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 男爵芋の手作りコロッセ2種 絹厚揚げの含め煮 香の物 御飯 味噌汁	夕食	
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)		
	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 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 御飯 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	スクラブルエッグ野菜添え 小粒納豆 焼きのり 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	和朝食	
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	洋朝食	
昼食	めだいの若狭焼 切干大根の煮物 フロッコリーの海苔浸し 御飯 貝だくさん味噌汁	シェフ考案メニュー 豆乳胡麻だれの冷やし混ぜうどん 茄子の田楽 とうもろこし御飯 抹茶ゼリー 小豆かけ	豚肉の冷製しゃぶしゃぶ 旨辛だれ 筍の昆布だし炒め きのこのおろし和え 御飯、味噌汁	ミニホットドッグプレート オリーブとレタスのサラダ チャウダースープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	鰯の塩焼 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ボリタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ビーンズスープ りんごのコンポート	生姜香るそばろ丼 揚げ真丈と野菜の煮物 大根の柚子和え 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	ポークソテー バルサミコソース 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	昼食
夕食	ワッフル 豚肉の柚子胡椒焼 ビーマンと小海老の炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	チキンソテーオニオンソース 長野県産スッキーニのチーズ焼き フレンチサラダ バターライス 枝豆の冷製ポタージュ	無水調理の日 焼鮭ちらし寿司 さつま芋の無水煮 隠元のお浸し 赤だし	豚肉の山椒焼 車麩と根菜の炊き合わせ 法蓮草の胡桃和え 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 しる菜の中華スープ 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	鶏肉の味噌煮 (西京味噌) 蓮根のピリ辛炒め おくらとみょうがの和え物 御飯 お吸い物	かわり味噌の日 鰯と海老の天麩羅盛り合わせ がんもと茄子の炊いたん 小松菜と湯葉の和え物、御飯 京都味噌の味噌汁	夕食	

17日から末日まで

8 月 献 立 表

東急ウェリナケア旗の台

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
									
	ふっくら焼き上げました	ひとあじ違う本格ハンバーグ	さっぱり檸檬風味の冷やし中華	納涼祭	野菜とお肉の旨みを閉じ込めました	一つ一つ手作りました	中華の定番、麻婆豆腐	お楽しみ麺の日	
和朝食	ハムエッグ スナッペンどうのしらすサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め ちんげん菜のわさび和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	からすかれいの漬焼き 紫キャベツのコールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 白菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とウインナーのソテー 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ アスパラの和え物 たいみそ 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 しる菜とハムサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ハムエッグ スナッペンどうのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	からすかれいのバター焼 紫キャベツのコールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜とウインナーのソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ アスパラのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれと根菜のスープ 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 しる菜とハムサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	鯖のみりん醤油焼 ビーマンの当座煮 キャベツの青じそ風味 ひじき御飯 味噌汁	鯖の塩焼 根菜の炒め煮 冷やし茶碗蒸し 御飯 味噌汁	冷やし中華～檸檬風味～ 春巻 にらのスープ フルーツ	納涼祭	鶏肉と冬瓜の旨煮 厚揚げと茄子の炒め物 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	サーモンフライのサンドイッチ 彩り野菜のピクルス オニオンスープ おろし白桃ゼリー	手作り麻婆豆腐 しゅうまい三点盛り 御飯 きのこの中華スープ マンゴープリン	お楽しみ麺の日 沖縄そば ゴーヤチャンプルー もずくの三杯酢 ジュース (炊き込み御飯)	昼食
夕食	クリームブッセ 鶏肉の塩麹焼 金平ごぼう 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	バウムクーヘン 無水調理の日 イタリアンビーフハンバーグ 国産きのこマリネサラダ、ライス さつま芋のポタージュ無水仕立て カルピスゼリー	抹茶ようかん 豚肉の香味焼 じゃが芋のオイスター炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	蒸し鶏のおろしポン酢 炊き合わせ 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	ストロベリーアイス 鯖のもろみ味噌焼 筍と人参の煮物 トマトのしそ和え 御飯 お吸い物	フルーツ (すいか) 豚肉の和風おろし 蓮根の甘辛炒め 里芋のすんだかけ 御飯 味噌汁	きなこ饅頭 鶏肉の照り焼 切干大根の煮物 白菜の漬漬け 御飯 味噌汁	ブラウニー 無水調理の日 アブラカレイのレモンバターソース アボカドとトレビスのサラダ、ライス じゃが芋の無水ポタージュ フルーツポンチ	夕食

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
								
	ふっくら焼き上げました	手作りでふっくら仕上げました	南蛮漬けで夏らしくさっぱりと	炒飯と青椒肉絲のコラボ	香ばしいねぎ塩だれで	ジューシーに仕上げました	8 (や) 3 (さ) 1 (い) の日	
和朝食	ベーコンエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 小粒納豆 焼きのり 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 胡瓜とささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 キャベツのおかが和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ レタスとレーズンのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナッペンどうのサラダ 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 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	豆乳クリーム煮 スナッペンどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー キャベツのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ レタスとレーズンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ボトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナッペンどうのサラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳	
昼食	山椒を効かせた牛丼 お出汁香のり ブロッコリーのしらす和え 味噌汁	健康増進メニュー 完熟トマトとチキンの無水カレー 福神漬・らっきょう 梅ドレッシングのさっぱりサラダ コンソメ野菜スープ、フルーツ	ご当地メニュー	炒飯、青椒肉絲かけ 春雨サラダ 白湯スープ オーギョーチー風ゼリー	茄子と肉味噌のそうめん 精進揚げ ちんげん菜のお浸し 生薑玄米御飯	鯖のムニエル バター醤油ソース 花野菜とツナのサラダ パン カレー風味のスープ いちごムース	野菜の日 たっぷり野菜と鶏肉のトマト無込み 手作り無添加人参ドレッシングサラダ 玄米ピラフ モロヘイヤスープ、ミルクティゼリー	
夕食	カステラ ほっけの塩焼 ビーマンとさつま揚げの味噌炒め キャベツの柚子和え 枝豆御飯 お吸い物	全国お菓子巡り 和風ミートローフ 根菜の煮しめ 香の物 御飯 味噌汁	鯖の醤油焼 五目真丈と野菜の炊き合わせ 法蓮草の塩昆布和え 御飯 味噌汁	チョコバウム Dr's Kitchen 豚肉のすりごま焼き 海老とブロッコリーのガーリック炒め キャロットラペ 御飯、味噌汁	鶏肉のねぎ塩だれ ひじきの炒め煮 隠元のビーナツ和え 御飯 味噌汁	クレープ (バニラ) ローズとんかつ 里芋の煮ころがし おからの辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の塩焼と空豆真丈 蓮根のたらこ炒め 胡瓜とみょうがの和え物 御飯 味噌汁	

今月の特別なお食事 Special Days

10日昼食	シェフ考案メニュー	16日夕食	かわり味噌の日
15日おやつ	後藤シェフスイーツ	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かご自愛の上お過ごしください。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。

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。