２０２４

# 7月 献立表

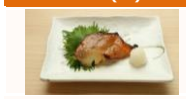
1日から16日まで

## 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ましたら幸いです。

東急ウェリナケア旗の台

| | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) | 7日(日) | 8日(月) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | 自家製一夜干し | 長野の郷土料理とともに | 爽やかなレモン風味のパスタ | ぱりっと焼き上げました | カフェ風ランチ | 黒酢あんでさっぱりと | そうめんでさっぱりと | 御飯の進む味 |
| 和朝食 | ベーコンエッグ<br>小松菜の生姜和え<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | ツナと野菜の炒め物<br>バンプキンサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | つみれの煮物<br>スナップえんどうの炒め物<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 野菜ソテー ボイルウインナー添え<br>ちんげん菜の和え物<br>焼きのり<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 青海苔入り卵焼<br>白菜のサラダ<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 竹輪と根菜の煮物<br>カリフラワーサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | ハムエッグ<br>キャロットサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | ベーコンエッグ<br>小松菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | ツナと野菜のソテー<br>バンプキンサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 完熟トマト煮込み<br>スナップえんどうのソテー<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 | スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 野菜ソテー ボイルウインナー添え<br>ちんげん菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | オーブンオムレツ<br>白菜のサラダ<br>パン<br>グリーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳 | ベーコンと根菜のスープ<br>カリフラワーサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 | ハムエッグ<br>キャロットサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 |
| 昼食 | 赤魚の一夜干し<br>筑前煮<br>苦瓜ともやしの和え物<br>御飯<br>味噌汁 | 鶏肉のもろみ味噌焼<br>切干大根の煮物<br>蒸し茄子の土佐醤油<br>御飯<br>お吸い物 | ささみとアスパラのレモンクリームパスタ<br>コーンとレタスのサラダ<br>フレンチオニオンスープ<br>ゼリー入りフルーツポンチ | ノルウェー鯖の塩焼<br>大豆と枝豆の甘辛煮<br>隠元の柚子和え<br>かやく御飯<br>味噌汁 | 生ハムとクリームチーズのサンドイッチ<br>南瓜のロースト　バルサミコソース<br>蜂蜜ドレッシングのサラダ<br>あさりのクリームスープ | 鶏肉の塩麹焼<br>がんもの煮物<br>法蓮草のお浸し<br>御飯<br>味噌汁 | 七夕素麺<br>初夏の天麩羅<br>鶏肉と野菜の甘煮<br>露地メロン | 鶏肉のみょうが味噌焼<br>里芋の白煮<br>胡瓜と玉葱の和風和え<br>御飯<br>お吸い物 |
| おやつ | フルーツとケーキの盛り合わせ | エクレア | 吹雪まんじゅう | ドームケーキ | クレープ（いちご） | どらやき | ミニ抹茶パンケーキ | アイスクリーム |
| 夕食 | 『無水調理の日』<br>イタリアンビーフハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>ライス・コーヒーゼリー<br>さつま芋のポタージュ無水仕立て | 『かわり味噌の日』<br>笹寿司と野沢菜いなり<br>にらせんべい<br>信州キャベツの塩昆布和え<br>信州味噌の味噌汁 | 豚肉の香味焼　グリル野菜添え<br>揚出豆腐<br>胡瓜のゆかり和え<br>御飯<br>味噌汁 | 蒸し鶏の濃厚胡麻だれ<br>いかとピーマンの炒め<br>おくらの辛子和え<br>御飯<br>味噌汁 | 豚肉と野菜のコク旨炒め<br>冬瓜の薄くず煮<br>ブロッコリーのなめ茸和え<br>御飯<br>味噌汁 | 鯖の黒酢あんかけ<br>ビーフン炒め<br>御飯<br>わかめスープ<br>マンゴープリン | 豚肉の山椒焼<br>車麸と野菜の含め煮<br>土佐納豆<br>御飯<br>味噌汁 | たらの煮付け<br>筍の昆布だし炒め<br>ｽﾅｯﾌﾟえんどうの胡麻和え<br>御飯<br>豚汁 |

| | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |  | | |
| | 海鮮の旨味が溶け出すカレー | 夕食は中華 | ひと味違う唐揚げを | 塩焼きに手作り真丈を添えて | さっくりと仕上げました | 味をしっかりと染み込ませました | ハワイアン料理 | 食欲をそそる味 |
| 和朝食 | ソーセージと野菜の炒め物<br>スパゲティサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 五目真丈と野菜の煮物<br>白菜とささみの和え物<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 具だくさん卵焼<br>小粒納豆<br>焼きのり<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め物<br>胡瓜のサラダ<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 厚揚げと野菜の甘辛煮<br>アスパラの和え物<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | チーズ入りスクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 野菜ソテー ボイルウインナー添え<br>大根のゆかり和え<br>焼きのり<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | さつま揚げの煮物<br>スナップえんどうのサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | ソーセージと野菜のソテー<br>スパゲティサラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | ポトフ風<br>白菜とささみのサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 | キッシュ風<br>隠元のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 海老と野菜のソテー<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 豆乳クリーム煮<br>アスパラのサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 | チーズ入りスクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 野菜ソテー ボイルウインナー添え<br>大根サラダ<br>パン<br>バンプキンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳 | ソーセージのクリームスープ<br>スナップえんどうのサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 |
| 昼食 | シーフードカレー<br>福神漬<br>レーズン入りコールスロー<br>コンソメスープ | 京風きつねうどん<br>米茄子の田楽<br>鮭と大葉の混ぜ御飯<br>抹茶ゼリー　黒蜜がけ | 『おうちで外食気分の日』<br>唐揚げ専門店鳥しんの唐揚げ<br>長芋のたらこあんかけ<br>おくらとえのきの和え物<br>御飯・味噌汁 | 生姜香るさっぱり牛丼<br>ピーマンの麹炒め<br>トマトとアボカドの和え物<br>味噌汁 | ポークソテーシャリアピンソース<br>フレンチサラダ<br>パン<br>ベジタブルスープ<br>レモネードゼリー | 赤魚の粕漬<br>ひじきの炒め煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>お豆の炊き込み御飯<br>味噌汁 | 『海の日』<br>ロコモコ丼<br>いかのガーリックソテー<br>コンソメスープ<br>南国ココナッツミルクプリン | 上海焼きそば<br>焼ぎょうざ<br>胡瓜のザーサイ和え<br>白湯スープ |
| おやつ | 水ようかん | レアストロベリーケーキ | 全国お菓子巡りの旅 | ミニたい焼き | ワッフル | きなこ饅頭 | ロールケーキ（チョコ） | ねりきり（ひまわり） |
| 夕食 | ２種だれの炙りつくね焼<br>揚げ真丈の煮物<br>小松菜のわさび和え<br>御飯<br>味噌汁 | たっぷりキャベツの回鍋肉<br>しゅうまい三種盛り<br>御飯<br>レタスと若布のナムル<br>にらのスープ | 『無水調理の日』<br>アプラカレイのムニエル バター醤油ソース<br>高原レタスのサラダ<br>パセリライス・フルーツ<br>人参の無水ポタージュ | すずきの塩焼ともろこし真丈<br>さつま芋の甘煮<br>あさりとちんげん菜の酢味噌かけ<br>御飯<br>けんちん汁 | 男爵芋と南瓜の手作りコロッケ<br>炊き合わせ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁 | 味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物<br>金平ごぼう<br>法蓮草の胡桃和え<br>御飯<br>味噌汁 | 鯖の醤油麹焼<br>五目真丈と野菜の含め煮<br>おくらとえのきの辛子和え<br>御飯<br>味噌汁 | 鶏肉の柚子胡椒焼<br>筍と切り昆布の煮物<br>土佐納豆<br>御飯<br>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日から末日まで

# 7　月　献　立　表

東急ウェリナケア旗の台

| | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 土用<br>丑の日 |
| | 暑い夏にぴったり | 定番の照り焼き | おろしでさっぱりと | 玉葱の甘さ引き立つ | 爽やかな梅の風味 | じっくり煮込みました | 旬のメロンを使用 | イベントメニュー |
| 和朝食 | 葱入り卵焼<br>小松菜のしらす和え<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | ツナと野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ<br>チーズとレタスのサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 車麸と野菜の煮物<br>隠元のささみ和え<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | スクランブルエッグ<br>胡瓜のサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め物<br>キャベツサラダ<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | ハムエッグ<br>小粒納豆<br>焼きのり<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 厚揚げと野菜の含め煮<br>白菜のサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | オープンオムレツ<br>小松菜のしらすサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | ツナと野菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | ベーコンエッグ<br>チーズとレタスのサラダ<br>パン<br>豆乳スープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 鯛つみれのコンソメ煮<br>隠元のささみサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 | スクランブルエッグ<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 海老と野菜のソテー<br>キャベツサラダ<br>パン<br>グリーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳 | ハムエッグ<br>カリフラワーサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 豆乳クリーム煮<br>白菜のサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 |
| 昼食 | ミックスサンドイッチ<br>オリーブとリーフレタスのサラダ<br>カレー風味のスープ<br>フルーツ | ほっけの塩焼<br>ピーマンの当座煮<br>薬味たっぷり冷奴<br>御飯<br>具だくさん豚汁 | 『お楽しみ麺の日』<br>揚げ夏野菜とさっぱりおろしそば<br>白菜と茗荷の和え物<br>枝豆御飯<br>フルーツあんみつ | 玉葱たっぷり豚肉の生姜焼<br>がんもの含め煮<br>ちんげん菜の柚子和え<br>御飯<br>味噌汁 | 鯖の和風おろしソース<br>きのこと白滝の炒め物<br>アスパラの胡桃和え<br>御飯<br>味噌汁 | ぶりの甘辛煮<br>ゴーヤチャンプルー<br>法蓮草の磯和え<br>御飯<br>味噌汁 | 『無水調理の日』<br>フライドチキン<br>高原レタスとトレビスのサラダ<br>パン・フルーツ<br>人参の無水ポタージュ | 『土用の丑の日』 |
| おやつ | もみじまんじゅう | きなこと黒蜜のバンケーキ | 今川焼（カスタード） | フルーツ（すいか） | 黒糖まんじゅう | レモンドーナツ | 『後藤シェフスイーツ』メロン杏仁 | 抹茶ようかん |
| 夕食 | 豚肉の冷しゃぶ 香味だれ<br>里芋の煮っころがし<br>トマトの和え物<br>御飯<br>味噌汁 | 鶏肉の照り焼<br>れんこんの味噌炒め<br>法蓮草のお浸し<br>御飯<br>お吸い物 | 和風ミートローフ ぽん酢だれ<br>長芋の白煮<br>アスパラのビーナツ和え<br>御飯<br>味噌汁 | 『無水調理の日』<br>黄金カレイのムニエル　トマトソース<br>国産きのこのマリネサラダ<br>バターライス・カルピスゼリー<br>じゃが芋の無水ポタージュ | 鶏肉の梅しそ焼<br>切干大根の煮物<br>ブロッコリーのなめ茸和え<br>御飯<br>味噌汁 | 豚肉の味噌漬焼<br>根菜の煮しめ<br>豆苗と玉葱の和風和え<br>御飯<br>お吸い物 | ジューシービーマンの肉詰め<br>茄子の山椒炒め<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁 | ポークソテー赤ワインソース<br>生姜ドレッシングのサラダ<br>ライス<br>コンソメスープ<br>苺ムース |

| | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | LEOC's chef | | | |
| | 本格的な麻婆豆腐 | 麺で柔らかく仕上げました | 定番のカレーを | ご当地メニュー | 彩り豊かな肉巻き | 昼食はほっけ | 健康増進メニュー |
| 和朝食 | 法蓮草入り卵焼<br>タラモサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 野菜ソテー グリルソーセージ添え<br>胡瓜のサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | チーズ入りスクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>焼きのり<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 肉団子と根菜の煮物<br>ちんげん菜のサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ<br>スナップえんどうとささみのサラダ<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | ツナと野菜の炒め物<br>マカロニサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 | 竹輪と野菜の煮物<br>隠元の炒め物<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | 法蓮草入りオムレツ<br>タラモサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 野菜ソテー グリルソーセージ添え<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | チーズ入りスクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | ミートボールのコンソメ煮<br>ちんげん菜のサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 | ベーコンエッグ<br>スナップえんどうとささみのサラダ<br>パン<br>コーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳 | ツナと野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | クリームスープ煮<br>隠元のソテー<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳 |
| 昼食 | 麻婆豆腐<br>ワンタン<br>春雨サラダ<br>御飯<br>たっぷり野菜の白湯スープ | 大葉香る梅しらすそうめん<br>長芋のねぎ味噌焼<br>とうもろこし御飯<br>青りんごゼリー | こだわりポークカレー<br>福神漬<br>アボカドとツナのサラダ<br>ベジタブルスープ | ご当地メニュー | お出汁香るおぼろそば<br>松風焼<br>ゆかり御飯<br>フルーツポンチ | ほっけのみりん醤油焼<br>さつま芋のいとこ煮<br>ブロッコリーの土佐ポン酢<br>御飯<br>具だくさん味噌汁 | 『健康増進メニュー』<br>タンドリーチキン<br>グリルきのこと野菜の黒酢ピクルス<br>バセリライス・洋風卵スープ<br>洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ |
| おやつ | クレープ（チョコ） | クリームブッセ | 塩まんじゅう | バウムクーヘン | ストロベリーアイス | ロールケーキ | ドームケーキ（こしあん） |
| 夕食 | 鮭の塩焼<br>五目真丈の炊き合わせ<br>ｽﾅｯﾌﾟえんどうのささみ和え<br>炊き込み御飯<br>味噌汁 | 鶏肉の柚子麹焼<br>五目大豆煮<br>おくらのおかか和え<br>御飯<br>味噌汁 | 鯵の南蛮漬（焼）<br>隠元の塩炒め<br>枝豆豆腐<br>御飯<br>味噌汁 | 『旬さかなの日』<br>まぐろホホ肉の竜田揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>トマトの山葵醤油<br>御飯・味噌汁 | 牛肉の野菜巻き<br>大根といかの煮物<br>里芋のずんだかけ<br>御飯<br>味噌汁 | 豚肉のねぎ塩焼<br>ごぼうの味噌炒め<br>小松菜の生姜和え<br>御飯<br>お吸い物 | 鯖の柚庵焼<br>がんもの煮物<br>おくらの旨だし和え<br>御飯<br>味噌汁 |

## 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

2日昼食　かわり味噌の日
11日昼食　おうちで外食気分の日
おやつ　全国お菓子巡りの旅
15日昼食　海の日
19日昼食　お楽しみ麺の日
23日おやつ　後藤シェフスイーツ
24日昼食　土用の丑の日
28日昼食　ご当地メニュー
夕食　旬さかなの日
31日昼食　健康増進メニュー

## 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・しょくじょせい）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。
♪笹の葉さらさら　のきばに揺れる　お星様きらきら　金銀砂子♪

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。