

## 8月献立表

今月の  
見どころ！  
食どころ！

## 8月は夏本番！

冬瓜やゴーヤなど夏の食材をご提供致します。  
その他、そうめんやぶっかけうどんといった  
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過ごしていただければ幸いです。



東急ウェリナケア旗の台

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
	からっと揚げたフライ	ぱりっと焼き上げました	柔らかく仕上げました	コク深い赤ワインソースで	味を染み込ませました	本日は牛肉のカレー	さくさくに仕上げました	玉葱の甘さが引き立つソース	
和朝食	オープンオムレツ トマトとアボカドの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のお浸し 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と根菜の含め煮 カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 白菜とハムのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め 南瓜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入りオムレツ 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の煮物 スナッペンどうのサラダ 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 スパゲティサラダ 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 トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	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	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	空豆入りオムレツ 南瓜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウィンナーと根菜のポトフ風 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 スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	豚肉の山椒味噌焼 冬瓜の薄くす煮 ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 クリーミーミートドリア いかとアスパラのガーリックソテー レタスとオリーブのサラダ トマトの無水ポタージュ	冷やし中華～檸檬風味～ 香巻 キャベツのザーサイ和え 豆苗のスープ	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 夏野菜のコンソメスープ フルーツ	鶏肉の柚子胡椒焼 長手のたらこあんかけ おくらの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	たっぷり牛肉の欧風カレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ コンソメ野菜スープ	鶏肉の香味焼 きのこと白滝の炒め 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 ひじきの炒め煮 フロコリーの柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁	昼食
夕食	エクレア ミックスフライ 夏野菜の焼浸し 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	レアストロベリーケーキ すすきの塩焼 筑前煮 冷やし茶碗蒸し 御飯 具だくさん味噌汁	バウムクーヘン 鶏肉の醤油麹焼 切干大根の煮物 杏鲍とやしの和え物 御飯 味噌汁	和のパンケーキ(抹茶クリーム) めだいの若狭焼 れんごんの塩炒め しそ納豆 御飯 味噌汁	どらやき さばの煮付け 筍の昆布だし炒め 小松菜の胡麻和え 御飯 具だくさん豚汁	今川焼(カスタード) 豚肉の冷製しゃぶしゃぶ さっぱり梅だれ がんもの含め煮 トマトのしらす和え 御飯・味噌汁	ワッフル 男爵芋の手作りクロック 炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	メロンゼリー ポークソテーオニオンソース ピーマンと夏野菜のラタトゥイユ グリーンサラダ バターライス 枝豆の冷製ポタージュ	夕食
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
	やさしい味に仕上げました	カフェ風ランチ	夕食は中華	梅と青じそでさっぱりと	健康増進メニュー	肉の旨味を閉じ込めました	中華の定番	食の進む味	
和朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 大根サラダ 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 胡瓜の生姜和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 スナッペンどうのしらす和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 大根サラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 スナッペンどうのしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	京風きつうどん 里芋の田楽 ちんげん菜のお浸し かつおだし御飯	ミニハンバーガープレート 黄スズキ二と茄子のグリル 生姜ドレッシングのサラダ チャウダースープ	茗荷と焼鮭のちらし寿司 南瓜の甘煮 アスパラのささみ和え 赤だし	海老のトマトクリームスパゲティ スパッシュオムレツ 高麗レタスのサラダ オニオンスープ	ほっけのみりん醤油焼 隠元ときこのビリ辛炒め 蒸し茄子の土佐和え あさり御飯 味噌汁	タラの鯉ジェノバソース 無水さつま芋のチーズ焼き イタリアンサラダ パン カレー風味のスープ	五日チャーハン しゅうまい三点盛り 春雨サラダ にらのスープ	豚肉のもろみ味噌焼 南瓜と切り昆布の煮物 薬味たっぷり冷奴 御飯 お吸い物	昼食
夕食	きなこ饅頭 鶏肉の和風おろし 海老真丈の煮物 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	ストロベリーゼリー 自家製赤魚の西京漬焼 金平ごぼう キャベツのわさび和え 御飯 お吸い物	夏色あさがお チンジャオロース ごま油香る三色ナムル 御飯 わかめスープ マンゴープリン	吹雪まんじゅう 鶏肉の梅しそ焼 五目大豆煮 おくらの辛子和え 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 小豆かけ 『健康増進メニュー』 豚肉のねぎ塩レモンだれ 豆腐の揚げ出し 小松菜のきなこ胡麻和え 御飯、味噌汁	ロールケーキ(チョコ) 鶏肉の治部煮 ゴーヤチャンフルー アスパラの磯和え 御飯 味噌汁	プリン ジューシービーフメンチカツ 根菜の煮しめ お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	鯉の塩焼と枝豆真丈 竹輪とピーマンのオイスター炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 具だくさん味噌汁	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(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
									
和朝食	肉団子と根菜の甘辛煮 紫キャベツのコールスロー 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 法蓮草の柚子和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め 大根サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の含め煮 小松菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え タラモサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ブラウンスープ 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え タラモサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のスープ 陽元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え スパゲティサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『お楽しみ種の日』 胡桃ごまだれの更科そば 夏野菜のかき揚げ 焼きさきのごおろし和え 青菜御飯	ご当地グルメ	手作り麻婆豆腐 ピーマン炒め たたき胡瓜 御飯 にらと卵の中華スープ	ミックスサンドイッチ アスパラとマカロニのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ミネストローネ	赤魚の粕漬 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのなめ茸和え 御飯 具だくさん豚汁	さっぱり梅とろろ昆布そうめん しらす入り卵焼 ちんげん菜のピーナツ和え かやく御飯	鯖の塩焼 スナッペンどうの山椒炒め 冬瓜の冷やし鉢 枝豆御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 きのこマリネとアボカドのサラダ コンソメスープ	昼食
夕食	クレープ (チョコ)  『無水調理の日』 チキンソテーバルサミコンソース オリーブとトレビスのサラダ ライス、人参の無水ポタージュ コーヒゼリー	レモンドーナツ  豚肉の甘辛焼 里芋の白煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	ドームケーキ (カスタード)  鶏の塩麴唐揚げ 長芋のこってり煮 香の物 御飯 味噌汁 オレンジゼリー	苺ムース  豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 油麩と野菜の煮物 若布の酢の物 御飯 味噌汁	青りんごゼリー  蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ごぼうの味噌炒め 香の物 御飯 お吸い物	パウンドケーキ (レモネード)  『無水調理の日』 ビーフハンバーグステーキ 彩り野菜のピクルス パセリライス、フルーツ 南瓜のポタージュ無水仕立て	レアチーズケーキ  豚肉の黒酢はちみつソース さつま揚げと白菜の煮浸し 豆苗と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	グレープゼリー  鯖の柚塩焼 あさりとピーマンの当座煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	夕食

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
								
和朝食	オープンオムレツ 胡瓜のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜のおかか和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 ちんげん菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ボイルウインナー添え オリーブとレタスのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 アスパラの和え物 のり佃煮 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 胡瓜のささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ボイルウインナー添え オリーブとレタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	納涼祭	スパゲティボロネーゼ バジルポテト シーザーサラダ コンソメ野菜スープ	海老と卵の旨塩丼 国産にらチヂミ 白湯スープ フルーツポンチ	『無水調理の日』 チキンソテー デミグラスソース さつま芋のレーズン煮 チーズと花野菜のサラダ パン、人参の無水ポタージュ	すだちおろしのぶっかけうどん 竹輪の磯部揚げ トマトの和え物 とうもろこし御飯	ほっけの塩焼 きのこピーマンの炒め 枝豆腐 御飯 具だくさん味噌汁	鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 胡瓜と茗荷の和え物 御飯 味噌汁	昼食
夕食	全国お菓子巡りの旅  『かわり味噌の日』 鱈と海老の天麩羅盛り合わせ、天つゆ がんもち子と茄子の炊いたん、法蓮草と海菜の和え物 京五色漬、御飯 京都味噌の味噌汁	ロールケーキ (ホイップ)  鶏肉の胡麻漬焼 蜀と切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	もみじまんじゅう  さわらの照り焼 長芋の白煮 おくらの梅かけ 御飯 味噌汁	紅茶ケーキ  和風ミートローフ なべしぎ 小松菜のお浸し 御飯 お吸い物	マスカットゼリー  豚肉の山椒焼 焼野菜添え 里芋といかの煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	チョコパウンドケーキ  牛肉の野菜巻き 五目真丈と野菜の炊き合わせ キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁	ドームケーキ (こしあん)  『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、パンナコッタ	夕食

## 今月の特別なお食事 Special Days

13日夕食  
17日昼食  
18日昼食健康増進メニュー  
お楽しみ種の日  
ご当地グルメ25日昼食  
25日おやつ  
25日夕食  
31日夕食納涼祭  
全国お菓子巡りの旅  
かわり味噌の日  
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』『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。

- 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。