

2024

8月献立表

1日から16日まで

8月は夏本番！

今月の
見どころ!
食どころ!

冬瓜やゴーヤなど夏の食材をご提供致します。
その他、そうめんやふ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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	和朝食	洋朝食	屋食	タ食
和朝食	からっと揚げたフライ 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	ぱりっと焼き上げました 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	柔らかく仕上げました 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	コク深い赤ワインソースで 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	味を染み込ませました 海老と野菜の炒め 胡瓜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	本日は牛肉のカレー 空豆入りオムレツ 南瓜サラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さくさくに仕上げました 車麩と野菜の煮物 南瓜サラダ スナップえんどうのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	玉葱の甘さが引き立つソース 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 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み カリフラワーサラダ パン コンソメスープ 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	ウインナーと根菜のボトフ風 スナップえんどうのサラダ 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		
屋食	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～桜椒風味～ 春巻 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 長芋のたらこあんかけ 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 ひじきの炒め煮 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	鰯の塩焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーの柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁	屋食		
タ食	エクレア	レアストロベリーケーキ	パウムクーヘン	和のパンケーキ（抹茶クリーム）	どうらやき	今川焼（カスター）	ワッフル	メロンゼリー	タ食		
9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	和朝食	洋朝食	屋食	タ食
和朝食	やさしい味に仕上げました 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	カフェ風ランチ ハムエッグ	夕食は中華 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	梅と青じそでさっぱりと 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	健康増進メニュー スクランブルエッグ ポテトサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉の旨味を閉じ込めました さつま揚げと野菜の煮物 スナップえんどうのしらす和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	中華の定番 ソナと野菜の炒め マカラニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	食の進む味 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	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	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 グリーンポタージュ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソナと野菜のソテー マカラニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食		
屋食	京風さつねうどん 里芋の田楽 ちんげん菜のお浸し かつおだし御飯	ミニハンバーガーブレート 黄ズッキニーと茄子のグリル 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	海老のトマトリームスパゲティ スパニッシュオムレツ 高原レタスのサラダ オニオンスープ	ほっけのみりん醤油焼 鰯元ときのこのビリ辛炒め 蒸し茄子の土佐和え あさり御飯 味噌汁	タラの麹ジノベーゼソース 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	五目チャーハン 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 豪味たっぷり冷奴 御飯 お吸い物	屋食		
タ食	きなこ饅頭	ストロベリーゼリー	夏色あさがお	吹雪まんじゅう	抹茶ゼリー 小豆かけ	ロールケーキ（チョコ）	プリン	フルーツ（らいでんメロン）	タ食		
和朝食	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	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 わかめスープ お吸い物	チキンジョロース ごま油香る三色ナムル 御飯 おくらの辛子和え 小松菜のきなこ胡麻和え 御飯、味噌汁	鶏肉の梅しそ焼 五目大豆煮 おくらの辛子和え 御飯 マンゴーフリン	『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	鶏肉の治部煮 ゴーヤチャンプルー アスパラの磯貝和え 御飯 味噌汁	シュー生ビーフメンチカツ 根菜の煮しめ 竹輪とビーマンのオイスター炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	鮭の塩焼と枝豆真丈 竹輪とビーマンのオイスター炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 具たくさん味噌汁	和朝食		

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		8月献立表							東急ウエーラケア旗の台						
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	お蕎麦でさつぱりと	ご当地グルメ	中華の定番、麻婆豆腐	玉葱で血液もさらさらに	お野菜も一緒にどうぞ	一つ一つ手作りしました	黒酢でさつぱりと	お昼はカレー							
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 法蓮草の袖子和え 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 ぶりかけ 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 キヤロットサラダ 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	ワインナーと野菜のスープ 鶏元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キヤロットサラダ 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						
屋食	『お楽しみメニュー』 胡桃ごまだれの更科そば 夏野菜のかき揚げ 焼ききのこおろし和え 青菜御飯	ご当地グルメ	手作り麻婆豆腐 ビーフ炒め 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	さつぱり梅とろろ昆布そうめん しらす入り卵焼 ちんげん菜のビーナツ和え かやく御飯	鯖の塩焼 スナップえんどうの山椒炒め 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	屋食						
おやつ 夕食	クレープ (チョコ)	レモンドーナツ	ドームケーキ (カスター)	苺ムース	青りんごゼリー	バウンドケーキ (レモネード)	レアチーズケーキ	グレープゼリー							
『無水調理の日』 チキンソテー・バルサミコソース オリーブとトレビスのサラダ ライス、人参の無水ボタージュ コーヒー	豚肉の甘辛焼 里芋の白煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	鶏の塩麹唐揚げ 長芋のこってり煮 御飯 味噌汁 オレンジゼリー	豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 油麸と野菜の煮物 若布の酢の物 御飯 味噌汁	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	『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 バセリライス、フルーツ 南瓜のボタージュ無水仕立て	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	豚肉の柚庵焼 あさりとビーマンの当座煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	おやつ 夕食							
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	栄養メモ								
和朝食	京都ゆかりの料理	洋風ランチ	トマトも入れて夏らしく	手作りでふっくらと仕上げました	すだちでさつぱりと	ジューシーに仕上げました	からっと揚げました								
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 ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え マカロニサラダ 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	ボトフ風 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 ポイルウインナー添え オー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	豆乳クリーミー煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食							
屋食	納涼祭	『スパゲティボロネーゼ バジルボロト シーザーサラダ コンソメ野菜スープ』	『海老と卵の旨塩丼』 国産にらのチヂミ 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、人参の無水ボタージュ	『すだちおろしのぶっかけうどん』 竹輪の醤油揚げ トマトの和え物 とうもろこし御飯	ほっけの塩焼 きのことビーマンの炒め 枝豆豆腐 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	屋食							
おやつ 夕食	全国お菓子巡りの旅	ロールケーキ (ホイップ)	もみじまんじゅう	紅茶ケーキ	マスカットゼリー	ショコバウンドケーキ	ドームケーキ (こしあん)								
『かわり味噌の日』	鶏肉の胡麻漬焼 荀と切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	さわらの照り焼 長芋の白煮 おくらの梅かけ 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	和風ミートローフ なへしき 小松菜のお浸し 御飯 お吸い物	豚肉の野菜巻き 里芋といかの煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	牛肉の野菜巻き 五目真丈と野菜の炊き合わせ キヤバツの塩昆布和え 御飯 味噌汁	『野菜の日』 たっぷり野菜と鶏肉のトマト煮込み 無添加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	おやつ 夕食								

栄養
メモ

い日が続くなか、
どう様いかが
過ごごでしようか。
まだまだ続く暑い夏を
乗り切るためにには、
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
ないとされる旬の
食材を普段の
食事にバランス良く
取り入れています。

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。