

7月献立表

1日から16日まで

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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)	
御飯の進む味		洋食ランチ		一つ一つ手作りで		爽やかなレモン風味のバスタ		本格中華を		梅のさわやかな酸味		そうめんですっぱりと		特製ハンバーグを	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	竹輪と根菜の煮物 花野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 レタスのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 小松菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入り卵焼 大根と水菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 ブロッコリーの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	鯛つみれのクリームスープ 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	空豆入り卵焼 大根と水菜のサラダ 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 マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳							
	お出汁香のおぼろそば しらす入り卵焼 胡瓜の酢の物 青菜御飯	ボークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー フレッシュサラダ パン チャウダースープ	鶏肉の味噌漬焼 じゃが芋の山椒炒め 豆苗と玉葱の和え物 御飯 お吸い物	ささみとアスパラのレモンクリームバスタ 南瓜のロースト コーンとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	鯖の若狭焼 里芋のたらこあんかけ おくらとツナの和え物 かつおだし御飯 味噌汁	『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル 蒸バターソース 法蓮草のソテー 胡桃とトレビスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ	七夕素麺 初夏の天麩羅 鶏肉と野菜の甘煮 メロンゼリー	煮し鶏の濃厚胡麻だれ 海老真丈の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁							
	ワッフル	オレンジゼリー	クレープ (バナナ)	レアストロベリーケーキ	ロールケーキ	エクレア	フルーツプレート	もみじまんじゅう							
鶏肉の香味焼 れんごんの塩炒め スナッペンどうのおかか和え 御飯 味噌汁		鯿の塩焼 さつま芋のいとこ煮 キャベツの和風和え 御飯 具だくさん味噌汁		ジューシービーマンの肉詰め(牛) 根菜の煮しめ 小粒納豆 御飯 味噌汁		豚肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 御飯 味噌汁 バインムース		麻婆豆腐 ワンタン 春雨サラダ 御飯 野菜の白湯スープ		鶏肉の梅しそ焼 がんもの煮物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁		ほっけのみりん醤油焼 筍の昆布だし炒め キャベツのボン酢和え 御飯 味噌汁		『おうちで外食気分の日』 たいめいけん監修 チーズインハンバーグ デミグラスソース 生薑ドレッシングのサラダ ライス・フレンチオニオンスープ・レモネードゼリー	
9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)		15日(火)		16日(水)	
キャベツの甘味引き立つ		魚介の旨味が溶け込んだカレー		和食の定番		まぐろをフライで		御飯が進む味付けで		お酢でさっぱりと		2種のたれで味の変化を		食欲をそそる味	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 香の物 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜の柚子和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のささみ和え 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 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト スナッペンどうのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小松菜の生薑和え 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 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スパゲティサラダ パン 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	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のささみサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールと野菜のコンソメ煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト スナッペンどうのオーロラソース パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳							
	鯖の塩焼 筑前煮 小松菜のお浸し お豆の炊き込み御飯 味噌汁	シーフードカレー 福神漬 グリーンサラダ ズッキーニのスープ	赤魚の煮付け 真砂炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	ハニーマスタードチキン グリル野菜 パルサミソース オリーブとレタスのサラダ パン クリームスープ	甘辛牛丼 おろしほん酢 さつま芋の含め煮 具だくさん味噌汁	グリルチキン 鶏ジェノベーゼソース ラタトゥイユ トレビスとリーフレタスのサラダ パン カレー風味のスープ	大葉香る梅しらすそうめん 揚げ茄子の胡桃味噌だれ おくらのはなみね和え とうもろこし御飯	ボークソテー トマトソース ブロッコリーのガーリックソテー バターライス チャウダースープ							
	苺ムース	青りんごゼリー	ロールケーキ	クレープ (チョコ)	クリームブッセ	パウムクーヘン	黒糖まんじゅう	コーヒゼリー							
たっぷりキャベツの回鍋肉 春巻 蒸し茄子の香味和え 御飯 豆苗のスープ		鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 おくらと梅かけ 御飯 味噌汁		豚肉のねぎ焼 車麩の炊き合わせ 御飯 味噌汁 マスカットゼリー		『旬さかなの日』 炊き合わせ 雲洲直送 まくらほほ肉のフライ 苦瓜ともやしの炒め物 トマトの和え物 御飯・味噌汁		たらのもろみ味噌焼 炊き合わせ 枝豆腐 御飯 お吸い物		鯿の焼南蛮漬 炊き合わせ 御飯 味噌汁 ようかん		2種だれの炙りつくね焼 ビーマンの当座煮 キャベツのツナ和え 御飯 味噌汁		牛肉と野菜の味噌炒め 里芋の白煮 香の物 御飯 お吸い物	

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(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)			
ジューシーな唐揚げ		人気のソース焼きそば		イベントメニュー		しゃぶしゃぶでさっぱりと		ハワイアン料理		さっくり仕上げました		健康増進メニュー		旨味の凝縮したカレー			
和朝食 洋朝食 風食 夕食	つみれと野菜の甘辛煮 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草のキッシュ風 レタスのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー マカロニサラダ 梅干し 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 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	竹輪と根菜の煮物 隠元の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 大根と豆苗の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 タラモサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食 洋朝食 風食 夕食	クリームスープ煮 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草のキッシュ風 レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜とソーセージのソテー マカロニサラダ 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 カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ボトフ風 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 大根と豆苗のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー タラモサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ カリフラワーのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳
	ほっけの塩焼と枝豆真丈 金平ごぼう 水菜の和風和え ゆかり御飯 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば しゅうまい三点盛り 隠元の中華和え にらのスープ	『土用の丑の日』	ますの竜田揚げ 豆腐真丈の炊き合わせ 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁	『海の日』 ロコモコ丼 (牛) 空豆とショートパスタのソテー 彩り野菜のピクルス コンソメスープ	豚肉の醤油麹焼 ピーマンと小海老の炒め お出汁香るとうろ 麦御飯 味噌汁	鶏肉の香味にらだれ 油麩の含め煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	こだわりのボークカレー 福神漬 きのこマリネサラダ ベジタブルスープ		ワッフル	杏仁豆腐	きなこまんじゅう	黒糖ケーキ	ビーチゼリー	ミニ抹茶パンケーキ	全国お菓子めぐりの旅	りんごムース
	鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 薬味たっぷり冷奴 御飯 味噌汁	めばるの粕漬 焼野菜添え さつま芋の甘煮 白菜のわさび和え 御飯 具だくさん味噌汁	『無水調理の日』 チキンソテー オニオンソース イタリアンサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ アセロラゼリー	豚肉の湿しゃぶしゃぶ 旨辛だれ れんこんの炒め物 しそ納豆 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 がんもの含め煮 小松菜の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	帆立クリームコロッケとききみロールカツ 南瓜の煮物 香の物 御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 鮭の山椒西京焼 厚揚げのしらすチーズ焼 モロヘイヤとおくらの胡麻酢和え 御飯・お吸い物	鯖の柚庵焼 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁		鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 薬味たっぷり冷奴 御飯 味噌汁	めばるの粕漬 焼野菜添え さつま芋の甘煮 白菜のわさび和え 御飯 具だくさん味噌汁	『無水調理の日』 チキンソテー オニオンソース イタリアンサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ アセロラゼリー	豚肉の湿しゃぶしゃぶ 旨辛だれ れんこんの炒め物 しそ納豆 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 がんもの含め煮 小松菜の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	帆立クリームコロッケとききみロールカツ 南瓜の煮物 香の物 御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 鮭の山椒西京焼 厚揚げのしらすチーズ焼 モロヘイヤとおくらの胡麻酢和え 御飯・お吸い物	鯖の柚庵焼 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁
	暑い夏にぴったりなメニュー	和風に仕上げました	ご当地メニュー	長野の郷土料理とともに	さっぱりと梅風味に	カラッと揚げました	玉葱で血液サラサラ										
25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)					
暑い夏にぴったりなメニュー		和風に仕上げました		ご当地メニュー		長野の郷土料理とともに		さっぱりと梅風味に		カラッと揚げました		玉葱で血液サラサラ					
和朝食 洋朝食 風食 夕食	海老真丈と野菜の煮物 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	ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食 洋朝食 風食 夕食	豆乳クリーム煮 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 胡瓜のサラダ 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 ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 豆腐の青海苔佃かけ スナッペンどうのおかかポン酢 御飯 味噌汁	ロールケーキ
	『お楽しみ種の日』 胡麻たっぷりだれで食べる フレッシュ野菜の冷やうどん 温泉卵 かやく御飯	ツナアボカドのサンドイッチ さつま芋のレモン煮 トレビスとオリーブのサラダ クリームスープ	『ご当地メニュー』	牛挽肉のスパゲティボロネーゼ カリフラワーのフラン レーズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	あぶらかいの梅煮 ピーマンの味噌炒め 小松菜の和風和え 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 フライドチキン 茄子とベーコンのソテー シーザーサラダ パン・トマトの無水ポタージュ	『健康増進メニュー』 鶏肉の生薑焼 豆腐の青海苔佃かけ スナッペンどうのおかかポン酢 御飯 味噌汁		レア抹茶ケーキ	ぶどうゼリー	エクレア	ワッフル	吹雪まんじゅう	オレンジゼリー	オレンヂゼリー	たらん柚子胡椒焼 五目真丈の炊き合わせ 御飯 味噌汁 抹茶プリン	『健康増進メニュー』 鶏肉の生薑焼 豆腐の青海苔佃かけ スナッペンどうのおかかポン酢 御飯 味噌汁
	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ ちんげん菜の中華煮浸し 御飯 白湯スープ マンゴープリン	和風ミートローフ スナッペンどうの塩炒め 大根のささみ和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 夏野菜の揚げ浸し ブロッコリーの柚子和え 御飯 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 キャベツの塩昆布和え 信州味噌の味噌汁	豚肉の野菜巻き 大根といかの煮物 里芋のずんだかけ 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 おくら納豆 御飯 具だくさん豚汁	『健康増進メニュー』 鶏肉の生薑焼 豆腐の青海苔佃かけ スナッペンどうのおかかポン酢 御飯 味噌汁										
	今月の特別なお食事 Special Days	7日おやつ フルーツプレート 8日夕食 おうちで外食気分の日 12日夕食 旬さかなの日 19日昼食 土用の丑の日 21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。 ♪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。		LEOC						

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。

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。