

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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
							
和朝食 御飯の進む味	洋食ランチ	一つ一つ手作りです	夷やかなレモン風味のパスタ	本格中華を	梅のさわやかな酸味	そうめんでさっぱりと	特製ハンバーグを
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
洋朝食 鰯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
屋食 お出汁香るおぼろそば しぜん入り卵焼 胡瓜の酢の物 青菜御飯	ポークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソース フレンチサラダ 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パスタ 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	鮓の若狭焼 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』 アブラカライのミニエル 茄バターソース 法蓮草のソテー 胡桃とトリベビスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ	七夕寿麵 初夏の天麸羅 鶏肉と野菜の甘煮 メロンゼリー	蒸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
おやつ <td>ワッフル</td> <td>オレンジゼリー</td> <td>クレープ（バナナ）</td> <td>レアストロベリーケーキ</td> <td>ロールケーキ</td> <td>エクレア</td> <td>もじみんじゅう</td>	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	もじみんじゅう
夕食 <td>鶏肉の香味焼 れんこんの塩炒め スナップえんどうのおかか和え 御飯 味噌汁</td> <td>鰯の塩焼 さつま芋のいとご煮 キヤベツの和風和え 御飯 具だくさん味噌汁</td> <td>ジューシーピーマンの肉詰め（牛） 根菜の煮しめ 小粒納豆 御飯 味噌汁</td> <td>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</td> <td>麻婆豆腐 ワンタン 春雨サラダ 御飯 野菜の白湯スープ</td> <td>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</td> <td>『おうちで外食気分の日』 たいめいけん監修 チーズハンバーグ デミグラスソース 生姜ドレッシングのサラダ ライス・フレンチオニオヌース・レモネードゼリー</td>	鶏肉の香味焼 れんこんの塩炒め スナップえんどうのおかか和え 御飯 味噌汁	鰯の塩焼 さつま芋のいとご煮 キヤベツの和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	ジューシーピーマンの肉詰め（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	『おうちで外食気分の日』 たいめいけん監修 チーズハンバーグ デミグラスソース 生姜ドレッシングのサラダ ライス・フレンチオニオヌース・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)
							
和朝食 <td>キヤベツの甘味引き立つ</td> <td>魚介の旨味が溶け込んだカレー</td> <td>和食の定番</td> <td>まぐろをフライで</td> <td>御飯が進む味付けで</td> <td>お酢でさっぱりと</td> <td>2種のたれで味の変化を</td>	キヤ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
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	ワ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	オーブンオムレツ 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 スナップえんどうのオーロラソース ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小松菜の生姜和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食 <td>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</td> <td>豆乳クリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳</td> <td>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</td> <td>ワ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</td> <td>オーブンオムレツ 法蓮草のささみサラダ パン グリーンボタージュ フルーツ 牛乳</td> <td>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</td> <td>ジャーマンポテト スナップえんどうのオーロラソース パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳</td>	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	ワ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	オーブンオムレツ 法蓮草のささみサラダ パン グリーンボタージュ 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 スナップえんどうのオーロラソース パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳
屋食 <td>鰯の塩焼 筑前煮 小松菜のお浸し お豆の炊き込み御飯 味噌汁</td> <td>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</td> <td>赤魚の煮付け 真炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁</td> <td>ハニーマスターードチキン グリル野菜 バルサミコソース オリーブとレタスのサラダ パン クリームスープ</td> <td>甘辛牛丼 おろしぽん酢 さつま豚の含め煮 具だくさん味噌汁</td> <td>グリルチキン 韓ジノベーゼソース ラタトイユ 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</td> <td>ポークソテー 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</td>	鰯の塩焼 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 真炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	ハニーマスターードチキン グリル野菜 バルサミコソース 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 おろしぽん酢 さつま豚の含め煮 具だくさん味噌汁	グリルチキン 韓ジノベーゼソース ラタトイユ 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	ポークソテー 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
おやつ <td>苺ムース</td> <td>青りんごゼリー</td> <td>ロールケーキ</td> <td>クレープ（チョコ）</td> <td>クリームブッセ</td> <td>バウムクーヘン</td> <td>黒糖まんじゅう</td>	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	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう
夕食 <td>たっぷりキヤベツの回鍋肉 春巻 蒸し茄子の香味和え 御飯 豆苗のスープ</td> <td>鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 おくらの梅かけ 御飯 味噌汁</td> <td>豚肉のねぎ塩焼 車輪の炊き合わせ 御飯 味噌汁 マスカルポネ</td> <td>『匂かかの日』 豊洲直送 まぐろほほ肉のフライ 吉兆ともやしの炒め物 トマトの和え物 御飯・味噌汁</td> <td>たらのちろみ味噌焼 鰯元と竹輪の炒め物 枝豆豆腐 御飯・味噌汁 お吸い物</td> <td>鰯の焼南蛮漬 炊き合わせ 御飯 味噌汁 ようかん</td> <td>牛肉と野菜の味噌炒め 里芋の白煮 香の物 御飯 お吸い物</td>	たっぷりキヤベツの回鍋肉 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 おくらの梅かけ 御飯 味噌汁	豚肉のねぎ塩焼 車輪の炊き合わせ 御飯 味噌汁 マスカルポネ	『匂かかの日』 豊洲直送 まぐろほほ肉のフライ 吉兆ともやしの炒め物 トマトの和え物 御飯・味噌汁	たらのちろみ味噌焼 鰯元と竹輪の炒め物 枝豆豆腐 御飯・味噌汁 お吸い物	鰯の焼南蛮漬 炊き合わせ 御飯 味噌汁 ようかん	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													
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 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	人気のソース焼きそば 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	イベントメニュー 土用 丑の日 野菜とソーセージのソテー マカラニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	しゃぶしゃぶでさっぱりと 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	ハワイアン料理 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	さっくり仕上げました 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	健康増進メニュー 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	旨味の凝縮したカレー ペーコンエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳						
和朝食							和朝食						
洋朝食							洋朝食						
昼食							昼食						
夕食							夕食						
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 海老真丈と野菜の煮物 葉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	和風に仕上げました ワイ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	ご当地メニュー LEOC's chef 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	長野の郷土料理とともに 車駄の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さっぱりと梅風味に オーブンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	カラッと揚げました ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	玉葱で血液サラダ スクランブルエッグ野菜添え マカラニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	栄養メモ						
和朝食							和朝食						
洋朝食							洋朝食						
昼食							昼食						
夕食							夕食						
27日(金)		28日(土)		29日(日)		30日(月)		31日(火)					
『お楽しみ麺の日』 胡麻つぶりだけて食べる フレッシュ野菜の冷やしうどん 温泉卵 かやく御飯	和風に仕上げました ワインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ご当地メニュー LEOC's chef スクランブルエッグ アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	長野の郷土料理とともに 車駄の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さっぱりと梅風味に オーブンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	カラッと揚げました ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	玉葱で血液サラダ スクランブルエッグ野菜添え マカラニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	本格的に夏を迎える季節。						
和朝食							和朝食						
洋朝食							洋朝食						
昼食							昼食						
夕食							夕食						
28日(金)		29日(土)		30日(日)		31日(月)							
暑い夏にぴったりなメニュー 海老真丈と野菜の煮物 葉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	和風に仕上げました ワインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ご当地メニュー LEOC's chef スクランブルエッグ アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	長野の郷土料理とともに 車駄の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さっぱりと梅風味に オーブンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	カラッと揚げました ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	玉葱で血液サラダ スクランブルエッグ野菜添え マカラニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	本格的に夏を迎える季節。						
和朝食							和朝食						
洋朝食							洋朝食						
昼食							昼食						
夕食							夕食						
29日(金)		30日(土)		31日(日)									
和風に仕上げました ワインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ご当地メニュー LEOC's chef スクランブルエッグ アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	長野の郷土料理とともに 車駄の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さっぱりと梅風味に オーブンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	カラッと揚げました ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	玉葱で血液サラダ スクランブルエッグ野菜添え マカラニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	本格的に夏を迎える季節。	本格的に夏を迎える季節。						
和朝食							和朝食						
洋朝食							洋朝食						
昼食							昼食						
夕食							夕食						
30日(金)		31日(土)											
和風に仕上げました ワインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ご当地メニュー LEOC's chef スクランブルエッグ アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	長野の郷土料理とともに 車駄の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さっぱりと梅風味に オーブンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	カラッと揚げました ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	玉葱で血液サラダ スクランブルエッグ野菜添え マカラニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	本格的に夏を迎える季節。	本格的に夏を迎える季節。						
和朝食							和朝食						
洋朝食							洋朝食						
昼食							昼食						
夕食							夕食						
31日(金)													
和風に仕上げました ワインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳													
ご当地メニュー LEOC's chef スクランブルエッグ アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳													
長野の郷土料理とともに 車駄の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳													
さっぱりと梅風味に オーブンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳													
カラッと揚げました ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳													
玉葱で血液サラダ スクランブルエッグ野菜添え マカラニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳													
本格的に夏を迎える季節。													

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 句句かな日の日
19日昼食 土用の丑の日
21日昼食 海の日

23日おやつ 全国お菓子巡りの旅
全国お菓子巡りの旅
健康増進メニュー
お楽しみ麺の日

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。
縁文姫(織姫・しょくじよせい)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縁文姫伝説が作られました。
♪笛の葉さらさら のきばに揺れる お星様きらきら 金銀砂子♪

七夕

- 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。

