

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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
															
梅のさわやかな酸味		長野の郷土料理と		ジューシーなメンチカツ		和食の定番		胡麻の風味広がる		彩り豊かな丼		そうめんでさっぱりと		キャベツの甘味引き立つ	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ たいみそ 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 アスパラのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと根菜の煮物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜とささみの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 法蓮草の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 大根の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー じゃが芋とタラコのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ 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 アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと根菜のコンソメ煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜とささみのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 法蓮草の和え物 パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリームスープ煮 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳							
	お出汁香のおぼろそば しらすり卵焼 キャベツのおかか和え とうもろこし御飯	豚肉と野菜の旨塩炒め がんもの含め煮 おくらのぼん許和え 御飯 味噌汁	ジューシーメンチカツ れんこんの味噌金平 御飯 お吸い物 フルーツ	上海焼きそば 焼きようざ 長芋のザーサイ和え 白湯スープ	チキンソテー麺 さつま芋のレーズン煮 イタリアンサラダ ライス チャウダースープ	甘辛三色そばろ 五目真丈の含め煮 おくらの梅かけ 味噌汁	イベントメニュー 夏の七夕 涼菜類 玄界瀬産 鮭の天麩羅 豚肉と野菜の甘煮 メロンゼリー		鮭の塩焼 金平ごぼろ ちんげん菜の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁						
	カステラ	黒糖まんじゅう	エクレア	マンゴープリン	いちごムース	たい焼き (カスタード)	バウムクーヘン		クレープ (チョコ)						
鶏肉の梅しそ焼 里芋の煮っころがし ちんげん菜の和え物 御飯 味噌汁		『かわり味噌の日』 笹寿司と野沢菜いなり 茄子の甘辛炒め 水菜ともやしの和え物 信州味噌の味噌汁		アツタレのカーリットマトス 夏野菜のグリル ナッツとレタスのサラダ バターライス カレー風味のスープ		鮭の塩焼 油麩の炊き合わせ 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁		ミジカ*カヌの胡麻漬焼 ピーマンと豚肉の炒め 枝豆腐 御飯 味噌汁		メバルの塩焼 焦がしバターソース オリーブとレタスのサラダ ライス コンソメスープ フルーツポンチ		鶏肉の山椒焼 筍の昆布だし炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁		たっぷりキャベツの回鍋肉 春雨サラダ 御飯 にらのスープ レモネードゼリー	
9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)	
															
魚介の旨味が溶け込んだカレー		ねぎ塩だれで御飯が進む		お肉の旨味あふれる		フライの盛り合わせ		濃厚ボロネーゼソース		パリッと仕上げました		喫茶風ランチ		ごまだれがよく合います	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	揚げ真丈と野菜の煮物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ レタスのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の煮物 アスパラの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	ウインナーの完熟トマトスープ 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれの豆乳クリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ 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	具だくさん卵焼き マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳							
	シーフードカレー 福神漬 イタリアンサラダ ベジタブルスープ	豚肉のねぎ塩だれ 車麩の炊き合わせ アスパラの胡麻味噌和え 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 チキンソテー・シャリアピンソース 空豆のソテー チーズのサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	ささみロールカツとカレー・ムジサ 切干大根の煮物 香の物 御飯 味噌汁	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	牛肉と野菜の甘味噌丼 ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え お吸い物	ミックスサンドイッチ きのこのバター醤油ソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ チャウダースープ		蒸し鶏 濃厚胡麻だれ 福元と竹輪の炒め 菜の花のピーナッツ和え 御飯 味噌汁						
	レアストロベリーケーキ	ワッフル	和のパンケーキ (きなき&黒糖)	青りんごゼリー	ロールケーキ(パニラ)	いちごムース	コーヒーゼリー		宇治抹茶ロールケーキ						
鶏肉の柚子麩焼 福元の炒め物 白菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁		『健康増進：減塩』 鯖の磯おかつ竜田揚げ 干椎茸と法蓮草の炒め 大葉香るトマトの酢の物 御飯・味噌汁		ジューシーで肉詰め(牛) 根菜の炒め煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁		あぶらかいひの香味焼 茄子のピリ辛炒め 長芋の和風和え 御飯 味噌汁		鯖のみりん醤油漬 里芋のたらこあんかけ 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁		鮭の塩焼 里芋のたらこあんかけ おくらのおかか和え 御飯 具だくさん味噌汁		豚肉の和風おろし 豆腐の揚げ出し 御飯 味噌汁 フルーツ		めばるの粕漬 焼野菜添え さつま芋のいとこ煮 ブロッコリーの塩昆布和え 御飯 豚汁	

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(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
									
和朝食	さつま揚げと野菜の煮物 トマトのサラダ ふりかけ 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 コールスロー 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 大根の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五日真丈と芋の甘辛煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 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 レタスのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 キャベツのささみの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	鶏肉と野菜のコンソメ煮 トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ コールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリームスープ カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー レタスのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	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	肉団子のクリームスープ煮 キャベツとささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『おうちで外食気分の日』 なだ万監修 納豆ねばとろ冷やしうどん 茄子の田楽・ちんげん菜の柚子和え ゆかり御飯	チンジャオロース 蟹しゅうまい レタスと若布のナムル 御飯 ザーサイのスープ	赤魚の塩焼 ふんわり揚げの炊き合わせ 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	『海の日』 シーフードバリエア 法蓮草とコーンのソテー オリーブとリーフレタスのサラダ トマトの無水ポタージュ	牛肉と野菜の塩だれ炒め 切干大根の煮物 オクラの和え物 御飯 お吸い物	梅と茗荷のさっぱりそうめん 松風焼 苦瓜ともやしの和え物 ひじき御飯	フライドチキン アスパラのチーズ焼き フレンチサラダ パン 銚子玉葱のオニオンスープ	あぶらかれの竜田焼 隠元の当座煮 大根の磯和え 炊き込み御飯 味噌汁	昼食
夕食	塩まんじゅう 『無水調理の日』 手ごねハンバーグ赤ワインソース シーザーサラダ ライス・人参の無水ポタージュ ココアプリン	黒糖ケーキ あぶらかれの煮付け れんこんの塩炒め 枝豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼 南瓜の煮物 胡瓜の浅漬け 御飯 味噌汁	ピーチゼリー 和風ミートローフ 厚揚げの煮物 香の物 御飯 味噌汁	デザートプレート 坊主銀宝の漬焼 長芋の炒め物 薬味たっぷり冷奴 御飯 味噌汁	クレープ (バニラ) 豚肉の香味にらだれ 米茄子の焼浸し 御飯 味噌汁 青りんごゼリー	コーヒーロールケーキ 鯉の醤油麹焼 油麩の含め煮 小松菜ポン酢和え 御飯 味噌汁	ポークソテーデミグラスソース ブロッコリーのバターソテー きのこのマリネサラダ ライス コンソメスープ	夕食

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。

	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
							
和朝食	法蓮草入りオムレツ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 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 アスパラの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 コールスロー 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 胡瓜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	臭だくさん卵焼き マカロニサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 花野菜のオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	法蓮草入りオムレツ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ポテトサラダ 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 アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのポトフ風 コールスロー 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	臭だくさん卵焼き マカロニサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーの豆乳クリーム煮 花野菜のオーロラソース パン フルーツ 牛乳
昼食	中華粥 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ ビーフン炒め たたき胡瓜 豆腐のスープ	『土用の丑の日』 うなぎ うさぎ 冬瓜の水晶煮 赤だし	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 レーズンとレタスのサラダ ベジタブルスープ	甘辛牛肉うどん 長芋の明太マヨ焼き 法蓮草の胡桃和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	バジルチキン 南瓜のロースト グリーンサラダ パン クリームスープ	ほっけの塩焼 ピーマンの生姜炒め 小松菜のお浸し 枝豆御飯 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 冷やし中華〜すだち風味だれ〜 春巻き 隠元の中華和え
夕食	りんごムース 鯖の塩焼と枝豆真丈 さつま芋の煮物 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	もみじまんじゅう ロースとんかつ ごぼうの甘辛炒め 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	和のパンケーキ (抹茶クリーム) たらの柚庵焼 ひじきの炒め煮 おくらのだんご和え 御飯 味噌汁	いちごクレープ 『旬さかなの日』 長崎県産鰯とシヤキヤキ野菜の南蛮漬 車麩の含め煮 トマトとささみの和え物 御飯・味噌汁	オレンジゼリー 豚肉の温しゃぶしゃぶ 旨辛だれ いかと根菜の煮物 御飯 味噌汁	フルーツ (すいか) 炙り味噌つくね 炊き合わせ 御飯 お吸い物 ココアプリン	杏仁豆腐 赤魚の香味葱だれ 茄子の山椒炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁

今月の特別なお食事 Special Days

2日夕食	かわり味噌の日	21日おやつ	デザートプレート
7日昼食	イベントメニュー	26日昼食	土用の丑の日
10日夕食	健康増進メニュー	28日夕食	旬さかなの日
17日昼食	おうちで外食気分の日	31日昼食	お楽しみ麺の日
20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・しよくしよせい)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 のぎばに揺れる お星様きらきら 金銀砂子♪

- 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。

