

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。
「うなちらし寿司」や「ゴーヤチャンプルー」など、お料理でも夏を感じて頂けたら幸いです。

東京ウエリナケア自由が丘

1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
たっぷり野菜で甘みを引き出しました ソーセージと野菜の炒め物 温野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	香味野菜香る手作りつくねを 揚げ真丈と野菜の煮物 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	彩り豊かなばらちらし寿司 具だくさん卵焼 花野菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	自家製ソースに漬け込みました ツナと野菜の炒め物 胡瓜とハムの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	生姜の風味を効かせました ベーコンエッグ 法蓮草のしらす和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ポリウム満点カツサンド 絹厚揚げの煮物 カリフラワーの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	七タそうめん 炒り卵 レタスサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	彩り豊かな胡麻だれで 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
ソーセージと野菜のソテー 温野菜サラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳 『お楽しみ麺の日』 ちゃんぽんうどん 野菜のチヂミ レタスと若布のナムル マンゴーフリン シヨコラスベシャル 鮭の塩焼 玉蜀黍のかき揚げ 隠元の梅肉和え 御飯 具だくさん味噌汁	ポトフ風 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳 『無水調理の日』 ポークソーテーシャリアビンソース 空豆のソテー 彩り野菜のピクルス、パン 南瓜のポタージュ無水仕立て 季節の生フルーツ 香味野菜入り炙りつくねの照り焼 長芋の白煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	オープンオムレツ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 ばらちらし寿司 ピーマンと竹輪の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 赤だし レアチーズケーキ 鶏肉のもろみ味噌焼 筍の炒め煮 きのこの真砂和え 御飯 お吸い物	ツナと野菜のソテー 胡瓜とハムのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳 めばるの和風おろし ピーマンと竹輪の炒め物 隠元の胡麻和え 御飯 味噌汁 ドーナッツ 『シェフ考案』 タンドリーチキン 夏野菜ラタトゥイユ仕立て ガーリックピラフ サフランスープ 白ワインゼリー フルーツ添え	ベーコンエッグ 法蓮草としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 生姜香る牛丼 レタスとオリーブのサラダ チャウダースープ はちみつレモンゼリー ストロベリーパバロア 鯛の焼き南蛮漬 ひじきの炒め煮 おくらのおかか和え 御飯 味噌汁	ソーセージとさつま芋のハーフ無込み カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳 柔らかカツサンド レタスとオリーブのサラダ チャウダースープ はちみつレモンゼリー シュークリーム 鶏肉の醤油麹焼 苦瓜ともやしの炒めもの もずくの三杯酢 御飯 味噌汁	スクランブルエッグ レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 七タイイベントメニュー 織姫と彦星のおもてなし 水ようかん 豚肉の柚子胡椒焼 里芋といかの煮物 アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 鮭の粕漬 金平ごぼろ キャベツの柚子和え 御飯 味噌汁 ロールケーキ 蒸し鶏 濃厚胡麻だれ ちんげん菜の煮浸し 出汁とろろ 麦御飯 味噌汁
9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
本格的な麻婆豆腐 青海苔入り卵焼 スナッペンとうの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ひと手間かけた焼き魚を さつま揚げと野菜の含め煮 スッキーニの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鶏肉と野菜の旨味を引き出します チーズ入りスクランブルエッグ コルスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	しゃぶしゃぶを夏らしく梅だれで 鮭の塩焼 小松菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	旨みを効かせたチャーハン ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スパイス香るフライドチキン ハムエッグ 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	にんべんのお出汁で 竹輪と野菜の煮物 隠元としらすの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	今が旬のお野菜を 具だくさん卵焼 カリフラワーの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
オープンオムレツ スナッペンとうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 麻婆豆腐 香巻 ごま油香るナムル 御飯 わかめスープ 季節の生フルーツ すすきの塩焼と空豆真丈 しゃが芋と豚肉の炒め物 小松菜の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	完熟トマト煮込みスープ スッキーニのソテー パン フルーツ 牛乳 『パスタセレクト』 A:グリルベーコンとしらすの和風スパゲティ B:ベーコンときのこの豆乳スープパスタ イタリアンサラダ 人参の無水ポタージュ、フルーツ プリン 自家製ほっけの一夜干し さつま芋のバター醤油煮 しそ納豆 御飯 味噌汁	チーズ入りスクランブルエッグ コルスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 からすかいたの若狭焼 里芋の煮ころがし 法蓮草のみぞれ和え 御飯 味噌汁 塩にらとチョコのバウンドケーキ 味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 ごぼうの味噌炒め 胡瓜とみょうがの和え物 御飯 お吸い物	サーモンのムニエル 小松菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳 豚肉とゴーヤの冷製しゃぶしゃぶ さっぱり梅だれ添え 茶碗蒸し 湯葉餡かけ スナッペンとうの胡麻和え 御飯、味噌汁 全国お菓子めぐりの旅 手ごねビーフハンバーグ 鯖と大豆のトマト煮 高原レタスとアボカドのサラダ バターライス トマトスープ	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 五日チャーハン 絹豆腐の中華サラダ ワンタンスープ オーギョーチー風ゼリー いちごスペシャル 『Dr.'s Kitchenメニュー』 鶏と大豆のトマト煮 豆苗と胡瓜のアーモンド和え 玄米御飯、味噌汁 フルーツ	ハムエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 フライドチキン きのこマリネサラダ パン 枝豆のポタージュ フルーツ ひまわり（ねりきり） 鯖の山椒焼 きゅうりとひじきの炒め物 隠元と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	豆乳クリーム煮 隠元としらすのサラダ パン フルーツ 牛乳 『おうちで外食気分の日』 冷製とろろそば 真砂和え ちんげん菜のお浸し 五目稲荷寿司 ジョアゼリー ジューシーピーマンの肉詰め 冬瓜の痛くす煮 蓮根の胡桃酢和え 御飯 味噌汁	オープンオムレツ カリフラワーのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳 『無水調理の日』 無水チキンカレー 福神漬・らっきょう 蜂蜜ドレッシングのサラダ 大麦入りスープ、苺ムース 瀬戸内レモンロール ほっけの塩焼 フィレンツェ茄子の田楽 しる菜のわさび和え 御飯 お吸い物

17日から末日まで

7月献立表

東急ウェリナケア自由が丘

17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	
和朝食	シェフおまかせメニュー	ハワイアン料理		サクサクジューシーな唐揚げを		生姜をしっかり効かせました		香味を効かせたねぎだれで		魚の旨みを閉じ込めました		うなぎで元気に		長崎県産鰯をフライでご提供	
	ツナと野菜の炒め物 トマトサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の煮物 アスパラの青じそ和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ベーコンエッグ 隠元の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		炒り卵 胡瓜としらすの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		つみれと野菜の煮物 ブロッコリーの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ソーセージと野菜の炒め物 温野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		葱入り卵焼 スナッペンどうの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
	ツナと野菜のソテー トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	クリームシチュー アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ 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 マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ 胡瓜としらすのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳		ごろっと野菜のボトフ ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳		ソーセージと野菜の炒め物 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		オープンオムレツ スナッペンどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
	シェフおまかせメニュー	『海の日』 ヘルシーロコモコ丼 いかのガーリックソテー ジュリエンスープ 南国ココナッツミルクプリン		梅とじゃこのさっぱりそうめん 茄子の味噌炒め 枝豆御飯 フルーツあんみつ		ミックスサンドイッチ スパニッシュオムレツ アボカドとグリルきのこのサラダ 異だくさんクリームスープ		蒸し鶏のおろしほんずけがけ ひじきの炒め煮 しろ菜の辛子和え 御飯 味噌汁		豚肉の塩麹焼 ゴーヤチャンプルー 長芋とおくらの磯和え 御飯 味噌汁		『土用の丑の日』 うなぎ イベントメニュー		上海焼きそば 焼きようざ ザーサイ和え 白湯スープ	
洋朝食	季節の生フルーツ	まんじゅう		バイクドチーズケーキ		ドームケーキ		季節の生フルーツ		チョコロールケーキ		メロンバウムクーヘン		抹茶ゼリー 小豆かけ	
	豚肉の柚子焼焼 姫ごうやの含め煮 キャベツのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鮭の塩焼 レバーのしぐれ煮 ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁		鶏の唐揚げ 小松菜とお揚げの煮浸し 香の物 御飯 味噌汁		玉葱たっぷり豚肉の生姜焼 里芋の煮物 白菜の浅漬 御飯 味噌汁		鯖のねぎだれ焼 揚げ豆腐 キャベツの香和え 御飯 味噌汁		『無水調理の日』 めばるのムニエルバター醤油ソース 生姜ドレッシングのサラダ バセリライス さつま芋のポタージュ無水仕立て、フルーツ		鶏肉の梅しそ焼 れんごんのピリ辛炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁		『旬さかなの日』 豊洲直送 長崎県産鰯フライ トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁	
昼食	シェフおまかせメニュー	『海の日』 ヘルシーロコモコ丼 いかのガーリックソテー ジュリエンスープ 南国ココナッツミルクプリン		梅とじゃこのさっぱりそうめん 茄子の味噌炒め 枝豆御飯 フルーツあんみつ		ミックスサンドイッチ スパニッシュオムレツ アボカドとグリルきのこのサラダ 異だくさんクリームスープ		蒸し鶏のおろしほんずけがけ ひじきの炒め煮 しろ菜の辛子和え 御飯 味噌汁		豚肉の塩麹焼 ゴーヤチャンプルー 長芋とおくらの磯和え 御飯 味噌汁		『土用の丑の日』 うなぎ イベントメニュー		上海焼きそば 焼きようざ ザーサイ和え 白湯スープ	
	季節の生フルーツ	まんじゅう		バイクドチーズケーキ		ドームケーキ		季節の生フルーツ		チョコロールケーキ		メロンバウムクーヘン		抹茶ゼリー 小豆かけ	
夕食	豚肉の柚子焼焼 姫ごうやの含め煮 キャベツのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鮭の塩焼 レバーのしぐれ煮 ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁		鶏の唐揚げ 小松菜とお揚げの煮浸し 香の物 御飯 味噌汁		玉葱たっぷり豚肉の生姜焼 里芋の煮物 白菜の浅漬 御飯 味噌汁		鯖のねぎだれ焼 揚げ豆腐 キャベツの香和え 御飯 味噌汁		『無水調理の日』 めばるのムニエルバター醤油ソース 生姜ドレッシングのサラダ バセリライス さつま芋のポタージュ無水仕立て、フルーツ		鶏肉の梅しそ焼 れんごんのピリ辛炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁		『旬さかなの日』 豊洲直送 長崎県産鰯フライ トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁	
	季節の生フルーツ	まんじゅう		バイクドチーズケーキ		ドームケーキ		季節の生フルーツ		チョコロールケーキ		メロンバウムクーヘン		抹茶ゼリー 小豆かけ	
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		31日(日)			
和朝食	香ばしく焼き上げました	じっくり煮込んで仕上げました		ひとつひとつ丁寧に巻きました		魚介の旨みが溶け込んでいます		手作りの濃厚豆乳だれで		ジューシーに仕上げました		新潟のお料理とともに			
	海老真丈と野菜の煮物 ツナと胡瓜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 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炒め物 スパゲティサラダ 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 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		さつま揚げと野菜の煮物 隠元の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ツナと野菜の炒め物 トマトの和風和え ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		異だくさん卵 白菜の柚子浸し 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			
	ボトフ ツナと胡瓜のサラダ パン フルーツ、牛乳 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		ウイ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		チーズ入りスクランブルエッグ スナッペンどうのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳		完熟トマト煮込み 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー トマトの和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		オープンオムレツ 白菜のコールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳			
	鶏肉の味噌漬焼 里芋のこっくり煮 ブロッコリーのアーモンド和え 御飯 お吸い物	夏野菜のミートグラタン サーモンとアボカドのサラダ パン フレンチオニオンスープ フルーツ		鰯の佃煮焼 運根はさみ揚げ 長手の磯和え 御飯 味噌汁		シーフードカレー 福神漬・らっきょう 高原レタスのサラダ ハイザンヌスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ		『夏バテ予防メニュー』 ごま豆腐つけうどん しらすと法蓮草の卵焼 ささみともやしの梅肉和え 玄米生薬おにぎり		ノルウェー鯖の塩焼 長手のねぎ味噌焼 キャベツの生姜醤油和え 炊き込み御飯 お吸い物		『かわり味噌の日』 タレカツ丼 彩り野菜の蒸し物 新潟味噌の味噌汁 フルーツ			
洋朝食	アイス風デザート	きなこ饅頭		黒糖ゼリー		どらやき		季節の生フルーツ		クレープ (苺)		豆乳プリン 黒蜜かけ			
	鯖のすだちおろしかけ 金平ごぼう 小松菜のわさび和え ひじき御飯 異だくさん味噌汁	じっくり煮込んだ豚の角煮 蟹しゅうまい 白菜の甘酢漬 ひじき御飯 わかめスープ		牛肉の野菜巻き 切干大根の煮物 おくらのポン酢和え 御飯 味噌汁		鶏肉とごろうと野菜の旨塩炒め 車麩の含め煮 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁		豚肉の山椒焼 カリフラワーの塩麹炒め アスパラのピーナツ和え ライス、南瓜のポタージュ無水仕立て おろし白桃ゼリー		『無水調理の日』 ミートローフ 千切り野菜のサラダ ライス、南瓜のポタージュ無水仕立て おろし白桃ゼリー		ほっけのみりん醤油焼 五目真丈の煮物 ねぎめた 御飯 異だくさん汁			
昼食	シェフおまかせメニュー	『海の日』 ヘルシーロコモコ丼 いかのガーリックソテー ジュリエンスープ 南国ココナッツミルクプリン		梅とじゃこのさっぱりそうめん 茄子の味噌炒め 枝豆御飯 フルーツあんみつ		ミックスサンドイッチ スパニッシュオムレツ アボカドとグリルきのこのサラダ 異だくさんクリームスープ		蒸し鶏のおろしほんずけがけ ひじきの炒め煮 しろ菜の辛子和え 御飯 味噌汁		豚肉の塩麹焼 ゴーヤチャンプルー 長芋とおくらの磯和え 御飯 味噌汁		『土用の丑の日』 うなぎ イベントメニュー		上海焼きそば 焼きようざ ザーサイ和え 白湯スープ	
	季節の生フルーツ	まんじゅう		バイクドチーズケーキ		ドームケーキ		季節の生フルーツ		チョコロールケーキ		メロンバウムクーヘン		抹茶ゼリー 小豆かけ	
夕食	豚肉の柚子焼焼 姫ごうやの含め煮 キャベツのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鮭の塩焼 レバーのしぐれ煮 ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁		鶏の唐揚げ 小松菜とお揚げの煮浸し 香の物 御飯 味噌汁		玉葱たっぷり豚肉の生姜焼 里芋の煮物 白菜の浅漬 御飯 味噌汁		鯖のねぎだれ焼 揚げ豆腐 キャベツの香和え 御飯 味噌汁		『無水調理の日』 めばるのムニエルバター醤油ソース 生姜ドレッシングのサラダ バセリライス さつま芋のポタージュ無水仕立て、フルーツ		鶏肉の梅しそ焼 れんごんのピリ辛炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁		『旬さかなの日』 豊洲直送 長崎県産鰯フライ トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁	
	季節の生フルーツ	まんじゅう		バイクドチーズケーキ		ドームケーキ		季節の生フルーツ		チョコロールケーキ		メロンバウムクーヘン		抹茶ゼリー 小豆かけ	

栄養
メモ

本格的に
夏を迎えるこの季節。
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。

今月の特別な食事 Special Days

4日夕食 シェフ考案メニュー
7日昼食 「七夕イベントメニュー」
15日昼食 おうちで外食気分の日「冷凍とろろそば」
17日昼食 シェフおまかせメニュー
18日昼食 海の日

23日昼食 土用の丑の日
24日夕食 旬さかなの日「長崎県産鰯フライ」
29日昼食 健康増進メニュー「夏バテ予防メニュー」
31日昼食 かわり味噌の日「新潟味噌」

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む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さらさら金銀砂子♪

1. 写真はイメージになります。
2. 実物と違う場合がございますのでご了承ください。
3. 献立は都合により変更する場合がございます。
4. 今月の朝食は奇数日が洋食となります。

