

8月献立表

1日から16日まで

今日の
見どころ！
食どころ！

8月は夏本番！！

夏野菜を多く使用した料理をご提供致します。
16日には、ハモや丸条ねぎなど夏の京都の食材を夫がらにして
おはんさいと一緒に楽しみいただきます。
その他、冷やし中華やそうめん、夏野菜など夏らしいお料理をご用意いたします。

東急ウエリナケア自由が丘

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	
	ふっくら食感に仕上げました	2つの味でお楽しみください	香ばしく焼き上げました	濃厚なミルクを滑らかに固めました	さわやか檸檬風味で	さくさくジュシーに仕上げました	イベントメニュー	南蛮漬けで夏らしくさっぱりと	
和朝食	揚げ真丈の煮物 スナッパえんどうの和え物 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 小松菜の磯和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 レタスとレーズンのサラダ 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 花野菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入り卵焼 キャロットサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め 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 ブロッコリーの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ミートボールと野菜の豆乳スープ無 スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小松菜のサラダ 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 レタスとレーズンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 花野菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	空豆入りオーブンオムレツ 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	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	チキンの塩麹ジェノベーゼソース ズッキーニとトマトのチーズ焼 レタスとオリーブのサラダ パセリライス ジュリエンスープ	鴨南蛮そば 薬味たっぷり冷奴 かつおだしおにぎり フルーツ	無水調理の日 サーモンとアボカドのサンドイッチ スパニッシュオムレツ 人参のポタージュ フルーツ	鮭の塩焼 夏野菜のかき揚げ 法蓮草のお浸し 生薬としらすの御飯 味噌汁	冷やし中華～檸檬風味～ 国産二つと小海老のチヂミ わかめスープ 杏仁豆腐	鶏肉の醤油麹焼 こぼろの山椒炒め アスパラのなめ煮和え 御飯 味噌汁	イベントメニュー 『夏のフレンチ』	鯖と夏野菜の南蛮漬 じゃが芋の煮ころかし 小松菜のおかか和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	今川焼（こしあん） めばるの煮付け 茄子とピーマンの炒め物 きのこおくらのおろし和え 御飯 味噌汁	プリン つくねの炙り焼き 冬瓜の薄くす煮 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	カステラ 豚肉のちもろみ味噌焼 ひじきの炒め煮 キャベツのゆかり和え 御飯 お吸い物	後藤シェフスイーツの日 嶺岡豆腐 牛肉と長芋の黒胡椒炒め 姫ごうやの含め煮 キャベツの香和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ さわらの若狭焼 里芋の田楽 ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 お吸い物	瀬戸内レモンロール じゃが芋と南瓜の手作りコロッケ2種 大根といかの煮物 香の物 御飯 味噌汁	シュークリーム ほっけの昆布塩焼 連根の真砂和え 土佐納豆 御飯 味噌汁	たい焼き 鶏肉の柚子胡椒焼 厚揚げときのこの炒め物 大根と水菜の和風和え 御飯 味噌汁	夕食
	コクと旨みを引き出しました	甘辛だれでお召し上がりください	コクのあるソースで	焼いたソースの香りを	甘酢でさっぱりジュシーに	やさしい風味の粕漬で	まろやかに仕上げました	ご当地 京料理	
和朝食	鮭の味噌漬焼 ささみと胡瓜の青じそ和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の甘辛煮 白菜のコールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 トマトの和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 大根のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 隠元の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	サーモンのバター焼 ささみと胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	クリーム煮 白菜のコールスロー パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ トマトの和風サラダ パン クリームスープ フルーツ 牛乳	海老真丈と野菜のコンソメ煮 大根のサラダ 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	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	濃厚ハヤシライス ズッキーニのソテー イタリアンサラダ マゼ Анд スープ	ノルウェー鯖の塩焼 揚げ豆腐 煮あんかけ おくらわかび和え 貝だくさん味噌汁	無水調理の日 からすかれいゆめニル レタスとコーンのサラダ パン、さつま芋のポタージュ無水仕立て ゼリー入りフルーツポンチ	キャベツたっぷり回鍋肉 蟹しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	パスタセレクトの日 A：茄子とベーコンの和風パスタ B：茄子とベーコンのトマトスープパスタ グリーンサラダ、貝だくさんスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	赤魚の粕漬 切干大根の煮物 法蓮草の香和え 炊き込み御飯 味噌汁	クリーミーミートドリア 国産きのこマリネサラダ バイザンヌスープ フルーツ	野菜たっぷりソース焼きそば 焼きようざ レタスと若芽のナムル にらとささみの白湯スープ	昼食
夕食	ココアプリン 豚肉の冷製しゃぶしゃぶ 里芋のずんだかけ もやしとキャベツの昆布和え 御飯 味噌汁	どらやき ピーマンの肉詰め 長芋と海老の香味炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	ロールケーキ（チョコ） 鶏肉の山椒焼 れんこん金平 アスパラとしらすの和え物 御飯 味噌汁	らいでんメロン ほっけの味噌醤油焼と空豆真丈 鶏レバーと牛蒡のしくれ煮 しる菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	ワッフル ジュシーチキン南蛮 南瓜の含め煮 即席漬 御飯 味噌汁	エクレア 豚肉の黒糖煮 ゴーヤといかの炒め物 もずく酢の三杯酢 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 小豆かけ 鯉の柚庵焼 筑前煮 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	アイス風デザート（いちご） かわり味噌の日 鯉丈と丸条ねぎのかき揚げ盛合 がんもとなすの煮いたん、小松菜と海菜の和え物 焼き丹波産大黒しめじ、すだち添え 御飯、京都味噌の味噌汁	夕食

17日から末日まで

8月献立表

東急ウエリナケア自由が丘

17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		
																
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	つみれと野菜の甘辛煮 しろ菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ジャーマンポテト トマトとアボカドの和風和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		炒り卵 キャロットサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		鶏肉と野菜の含め煮 カリフラワーのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ベーコンエッグ スナッペンどうの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ウインナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		炒り卵 キャベツの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		鯛つみれの含め煮 スナッペンどうの和え物 梅干し 味噌汁 フルーツ、牛乳	
	ミートボールと野菜の豆乳クリーム煮 しろ菜のサラダ パン フルーツ 牛乳		ジャーマンポテト トマトとアボカドの和風和え パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ブラウンシチュー カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ 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		ウインナーと野菜のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ キャベツのサラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳		ポトフ風 スナッペンどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	
	ミックスサンドイッチ 生姜ドレッシングのサラダ 大麦入スープ コーヒゼリー		すずきの塩焼 ひじきの炒め煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁		鯖の生煮え ピーマンのピリ辛炒め アスパラのなめ煮和え 御飯 味噌汁		冷やし梅かつおうどん 茄子の田楽 枝豆御飯 フルーツ		納涼祭		鯛の照り焼 厚揚げと根菜の炒めもの 法蓮草のわさび和え ひじき御飯 味噌汁		チキンカレー 福神漬・らっきょう 胡桃のサラダ オニオンスープ カルピスゼリー		甘辛牛そぼろ丼 ピーマンとさつま揚げの味噌炒め 小松菜の塩昆布和え お吸い物	
	塩まんじゅう		メロンバウムクーヘン		季節の生フルーツ		シヨコラスベシャル		水ようかん		ドーナッツ		季節の生フルーツ		ココアワッフル	
鶏肉の梅しそ焼 金平ごぼう オクラとみょうがの和え物 御飯 味噌汁		味がしみ込んだ牛肉豆腐 大根のたらこ炒め ポックコリーの海苔浸し 御飯 味噌汁		無水調理の日 イタリアンハンバーグ レタスとオリーブのサラダ ライス、南瓜のポタージュ無水仕立て 洋梨のコンポート		めばるの彩り野菜あんかけ キャベツと海老の麹炒め 土佐納豆 御飯 貝だくさん味噌汁		蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 五目具足の炊き合わせ ちんげん菜のじゃこ浸し 御飯 味噌汁		無水調理の日 ホークグリンのこのバルサミコソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ バセリライス トマトの無水ポタージュ、フルーツ		鯖の山椒焼 さつま芋の甘煮 野菜の白和え 御飯 味噌汁		ミックスフライ 里芋のたらこあんかけ アスパラのじゃこ浸し 御飯 味噌汁		
25日(木)		26日(金)		27日(土)		28日(日)		29日(月)		30日(火)		31日(水)				
																
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ハムエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ツナと野菜の炒め物 花野菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		小海老入り卵焼 胡瓜とハムのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		竹輪と野菜の煮物 和風サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		ベーコンエッグ 隠元とツナの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳		野菜ソテー ソーセージグリル添え ポテトサラダ 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 コールスロー 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳			
	ハムエッグ しろ菜のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳		ツナと野菜のソテー 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		小海老入りオープンオムレツ 胡瓜とハムのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		豆乳クリーム煮 和風サラダ 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		野菜ソテー ソーセージグリル添え ポテトサラダ 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 コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳			
	からすかれいのムニエル 葱バターソース 南瓜のグラタン レタスとトレビスのサラダ パン きのこスープ		お楽しみ麺の日 沖縄そば ゴーヤチャンプル もずく酢の三杯酢 ジュシー (炊き込み御飯)		チキンのグリルチーズソース 隠元のソテー 彩り野菜のピクルス ライス ミネストローネ		結び掲載メニューの日 血液さらさらメニュー 豚肉とトマトの生姜焼 にら玉、長芋と若布の酢の物 御飯、鮭と小松菜の味噌汁		鶏のパン粉焼き/バジルトマトソース カリフラワーのフラン レタスとチーズのサラダ バターライス カレー風味のスープ		丼セレクトメニュー A: 炒飯 麻婆豆腐かけ B: 炒飯 エビチリソースかけ 春巻サラダ、白菜と生巻の中巻スープ オーギョーチー風ゼリー		ぶっかけ肉おろしうどん 鶏天と夏野菜の天婦羅 おくらのお浸し 青菜おにぎり			
	全国お菓子巡り		スイートポテト		ティラミス		きなこ饅頭		バイクドチーズケーキ		小麦まんじゅう		クレープ (荷)			
鶏肉と根菜の旨煮 蒸し茄子 ポン酢かけ おくらのお浸し 御飯 味噌汁		ルウエー鯖の塩焼 根菜の煮しめ ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁		五目ちらし寿司 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の柚子和え 赤だし		めばるの香味だれかけ 春巻 切干大根と豆腐のナムル 中華おこ レタスと豆腐の中巻スープ		Dr.'s Kitchenメニュー 豚肩ロースのすりごま焼き 海老とブロッコリーのガーリック炒め キャロットラペ 玄米御飯、味噌汁		鯖の醤油焼 ひじきの炒め煮 アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁		野菜の日 たっぷり野菜と豚肉のトマト無添加 手作り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 ミルクティゼリー				

栄養
メモ

暑い日が続くなか、
皆様いかがお過ごし
でしょうか。
まだまだ続く暑い夏
を乗り切るためには、
こまめな水分補給と
十分な睡眠・栄養補
給が大切です。
今月は、夏バテ防止
に良いとされる旬食
材を普段のお食事に
バランス良く取り
入れています。

今月の特別なお食事 Special Days

4日おやつ	後藤シェフスイーツ	28日昼食	結び掲載メニュー
16日夕食	かわり味噌の日「京都味噌」	28日昼食	健康増進メニュー「血液さらさら」
21日昼食	シェフおまかせメニュー	29日夕食	Dr's Kitchenメニュー
26日昼食	お楽しみ麺の日「沖縄そば」	30日昼食	丼セレクトの日
		31日夕食	野菜の日

8月7日は二十四節気のひとつ『立秋』です。

立春からちょうど半年。1年の太陽の運行のもとに考えられた二十四節気のひとつ『立秋』。
暦の上では秋の始まりですが、日中にはまだ残暑が厳しく、1年で最も気温が高くなる時期です。
『暑中見舞い』が『残暑見舞い』に切り替わるのもこの立秋です。
まだまだ暑さが続きますが、皆様におかれましては何卒ご自愛の上お過ごしください。

栄養
メモ

暑い日が続くなか、皆様いかがお過ごしでしょうか。
まだまだ続く暑い夏を乗り切るためには、こ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、夏バテ防止に良いとされる旬食材を普段のお食事にバランス良く取り入れています。

- 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。
- 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

