

# 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。

東急ウェリナケア自由が丘

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
和朝食	 クリーミーに仕上げました	 もろみ味噌で香ばしく	 爽やかなレモン風味の Pasta	 ぱりっと焼き上げました	 ひとつひとつ丁寧に巻きました	 野菜たっぷり中華	 七夕そうめん	 食感よく焼き上げました
	具だくさん卵焼 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	揚げ真丈と野菜の煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 法蓮草のお浸し 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナップえんどうの炒め物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 カリフラワーサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 小松菜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 紫キャベツのコールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
	具だくさん卵焼 カリフラワーのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのハーブ煮込み 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 スナップえんどうのソテー フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 紫キャベツのコールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
	鮭と空豆のクリーミードリア ズッキーニのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ジュリエンスープ 	豚肉と野菜のカレー炒め かぶの白煮 ブロッコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	ささみとアスパラのレモンクリームパスタ イタリアンサラダ フレンチオニオンスープ フルーツ	鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 白菜の胡麻和え 炊き込み御飯 味噌汁	無水調理の日 バジルチキンのサンドイッチ レタスとトレビスのサラダ さつま芋のポタージュ無水仕立て フルーツポンチ	たっぷりキャベツの回鍋肉 ごま油香るナムル 御飯 わかめスープ オーギョーチー風ゼリー	統一イベントメニュー 『織姫と彦星のおもてなし』	ほっけの一夜干し ブロッコリーのたらこ炒め しる菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁
和朝食	洋朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食
洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食
和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食
洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食
和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食

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(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
								
	<b>ハワイアン料理</b>	<b>玉葱の甘みを引き出しました</b>	<b>まるやかな塩麺で</b>	<b>甘辛の照り焼きを</b>	<b>一つ一つ丁寧に作りました</b>	<b>手作りつくねの炙り焼</b>	<b>シェフおまかせメニュー</b>	<b>コク深い赤ワインソース</b>
和朝食	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 法蓮草のお浸し 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 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの煮物 スナッペンどうのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージステーキのソテー しろ菜の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スケソウダラの西京漬 コールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 隠元のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれのコンソメスープ 法蓮草のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ煮 スナッペンどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜とソーセージステーキのソテー しろ菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	サーモンのムニエル コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 隠元のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	<b>海の日</b> <b>ロコモコ丼</b> いかのガーリックソテー ペイザンヌスープ 南国ココナッツミルクプリン	京風おぼろうどん しらす入り卵焼 アスパラの酢味噌かけ 青菜御飯	<b>鯖の塩麹焼</b> 茄子ときのこの炒め物 わさび豆腐 御飯 味噌汁	<b>鶏肉の照り焼</b> ゴーヤチャンプルー 小松菜の柚子和え 御飯 味噌汁	<b>ミックスサンドイッチ</b> レーズンと胡桃のサラダ カレー風味のスープ ゼリー入りフルーツポンチ	ほっけの塩焼 ピーマンの当座煮 白菜のなめ茸和え 枝豆御飯 味噌汁	<b>シェフおまかせメニュー</b>	
おやつ	パウムクーヘン	抹茶ようかん	カステラ	豆乳プリン 黒蜜かけ	マンゴーケーキ	ねりきり (ひまわり)	季節の生フルーツ	チョコロールケーキ
夕食	豚肉の和風おろし がんもの含め煮 里芋の和え 御飯 味噌汁	<b>チキンソテー</b> ジャリピンソース オリーブとレタスのサラダ ライス 枝豆のポタージュ フルーツ	豚肉の旨塩炒め ひじきの炒め煮 若布と長芋の和え物 御飯 具だくさん味噌汁	<b>無水調理の日 血液さらさら</b> 鯖のおおさ唐揚げ 無水里芋の胡麻味噌だれ トマトとおくらの酢の物 御飯、お吸い物	玉葱たっぷり豚肉の生姜焼 車麩と野菜の煮物 大根のしそ風味 御飯 味噌汁	<b>つくねの炙り焼</b> 金平ごぼう 土佐納豆 御飯 夏野菜の味噌汁	鶏肉の柚子麹焼 さつま芋の煮物 焼き茄子のゼリー寄せ 御飯 味噌汁	<b>ポークソテー 赤ワインソース</b> 花野菜とツナのサラダ ライス ビーンズスープ 苺ムース
								
	<b>長崎県産鮭をフライでご提供</b>	<b>本格的な麻婆豆腐</b>	<b>まるやかなハヤシライスを</b>	<b>ミートローフを和風に</b>	<b>スパイス香るフライドチキン</b>	<b>うなぎで元気に</b>	<b>梅と青じそでさっぱりと</b>	
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ のり佃煮 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 白菜とハムのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 しろ菜のささみ和え ふりかけ 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 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 胡瓜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 白菜の柚子浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	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	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜とハムのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー しろ菜のささみサラダ パン グリーンポタージュ 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	完熟トマト煮込みスープ 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 茄子の味噌炒め ブロッコリーと玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	<b>麻婆豆腐</b> 海老しゅうまい ザーサイ和え 御飯 白湯スープ	<b>濃厚ハヤシライス</b> 生姜ドレッシングのサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルトゼリー	梅とじゃこのさっぱりそうめん 長芋のねぎ味噌焼 いなり寿司 抹茶ゼリー 小豆かけ	<b>無水調理の日</b> <b>フライドチキン</b> 高原レタスのサラダ パン、じゃが芋の無水ポタージュ りんごのコンポート	<b>土用の丑の日</b> <b>うなちらし寿司</b> 冬瓜の水晶煮 法蓮草のお浸し 赤だし	いさきの葱バターソース グリーンサラダ パセリライス ベジタブルスープ コーヒーゼリー	昼食
おやつ	牛乳ぷりん ブルーベリーソースかけ	季節の生フルーツ	クリームブッセ	レアストロベリーケーキ	チョコパウム	アイスクリーム	おやつ	
夕食	<b>旬さかなの日</b> 豊洲直送 長崎県産フライ トマトの山葵醤油 御飯 味噌汁	すずきの若狭焼 切干大根の煮物 もずくの三杯酢 御飯 味噌汁	豚肉の山椒焼 五目真丈の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	<b>和風ミートローフ</b> 筍の昆布だし炒め 香の物 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 厚揚げの煮物 スナッペンどうのピーナツ和え 御飯 味噌汁	豚肉の醤油麹焼 いかとアスパラのピリ辛炒め 里芋のずんだかけ 御飯 味噌汁	<b>鶏肉の梅しそ焼</b> 大根と竹輪の煮物 隠元の生姜醤油 御飯 味噌汁	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。

今月の特別なお食事 Special Days

7日 昼食	統一イベントメニュー	17日 昼食	海の日
10日 昼食	かわり味噌の日	20日 夕食	健康増進メニュー
12日 夕食	Dr's kitchenメニュー	23日 昼食	シェフおまかせメニュー
14日 昼食	おうちで外食気分の日	25日 夕食	旬さかなの日
16日 昼食	お楽しみ麺の日	30日 昼食	土用の丑の日

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。

