

# 8月献立表

今月の見どころ! 食どころ!

冬瓜やゴーヤ、すいかなど夏の食材をご提供致します。その他、冷やし中華や沖縄そばといった夏らしいお料理をご用意しております。お食事からも夏を感じてお過ごしいただければ幸いです。



東急ウエリナクア自由が丘

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
	<b>鴨の旨味がきいたおそば</b>	<b>ぱりっと焼き上げました</b>	<b>ふっくら食感に仕上げました</b>	<b>ソースの香りが食欲をそそります</b>	<b>甘辛だれでお召し上がりください</b>	<b>統一イベントメニュー</b>	<b>旨みをとじこめました</b>	<b>さくさくに仕上げました</b>
和朝食	ジャーマンポテト 小松菜の辛子和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真文の含め煮 マカロニサラダ 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 アスパラとささみの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトサラダ 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 大根の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 カリフラワーとハムサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 しる菜のささみ和え のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ジャーマンポテト 小松菜としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラとささみのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリームスープ 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 カリフラワーとハムサラダ 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 しる菜のささみサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳
風食	<b>鴨南蛮そば</b> 夏野菜のかき揚げ なめ茸おろし かつおだし御飯	<b>鯖の塩焼</b> 枝豆とひじきの炒め煮 冷奴 薬味のせ ゆかり御飯 味噌汁	味噌豚丼 里芋のたらこあんかけ おくらのおぼろかけ お吸い物	<b>ソース焼きそば</b> 焼きよづぎ にらのスープ 青りんごゼリー	ジュージューチキン南蛮 冬瓜の薄くす煮 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	<b>統一イベントメニュー</b>	<b>鶏肉の治部煮</b> ゴーヤともやしの炒め物 おくらとみょうがの和え物 御飯 味噌汁	欧風ビーフカレー 生姜トレッシングのサラダ マゼドアンスープ ピーチムース
夕食	水ようかん <b>無水調理の日</b> ポーグクリル 塩麹シエノバセソース レタスとナッツのサラダ ライス 人参の無水ポターージュ、フルーツ	エクレア 鶏肉と野菜のコク旨炒め 白菜の煮浸し キャベツと小海老の和え物 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ <b>あぶらかいれの煮付け</b> フロココリーの山椒炒め しる菜とツナの和え物 御飯 味噌汁	ドームケーキ 鯖の香味焼 さつま芋の甘煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	フルーツグラタン <b>ビーマンの肉詰め</b> 蓮根の塩炒め 胡瓜の漬漬け 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう いさきの袖庵焼 ごぼうの炒め煮 ちんげん菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	アイスクリーム ほっけの昆布塩焼 長芋の味噌煮 隠元と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	もみじまんじゅう <b>男爵の手作りコロッセク2種</b> 絹厚揚げの含め煮 香の物 御飯 味噌汁
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
	<b>やさしい味に仕上げました</b>	<b>シェフ考案メニュー</b>	<b>彩り豊かな五目ちらし寿司</b>	<b>山椒の香りをきかせます</b>	<b>野菜たっぷりの回鍋肉</b>	<b>梅と青じそでさっぱりと</b>	<b>夏の爽やかスイーツ</b>	<b>京料理とともに</b>
和朝食	ベーコンエッグ 温野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の甘辛煮 ちんげん菜の和え物 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 スナッフえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入り卵焼 隠元の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 トマトの和風和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真文と野菜の煮物 胡瓜とささみ和え 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのコンソメ煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老真丈と野菜のクリームスープ スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	空豆入り卵焼 隠元のサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー トマトの和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンスープ 胡瓜とささみサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	<b>めだいの若狭焼</b> 切干大根の煮物 フロココリーの海苔浸し 御飯 具だくさん味噌汁	<b>シェフ考案メニュー</b> 豆腐胡麻だれの冷やし混ぜうどん 茄子の田楽 とうもろこし御飯 抹茶ゼリー 小豆かけ	豚肉の冷蔵しゃぶしゃぶ 旨辛だれ 旬の昆布だし炒め きのこのおろし和え 御飯、味噌汁	ミニホットドッグプレート オリーフとレタスのサラダ チャウダースープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	鯨の塩焼 里芋の煮ころがし もずくの三杯酢 青菜しらす御飯 味噌汁	懐かしのスパゲティナポリタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ピーンスープ りんごのコンポート	<b>後藤シェフスイーツの日</b> ヨーグルトムース トロピカルジュレ	ポークソテー バルサミコソース いかとアスパラのソテー 高原レタスのサラダ パン 大麦入りスープ 塩まんじゅう
夕食	季節の生フルーツ 豚肉の柚子胡椒焼 ビーマンと小海老の炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	レアチーズケーキ チキンソテーオニオンソース 長野県産スッキニーのチーズ焼き フレッシュサラダ バターライス 枝豆の冷製ポターージュ	ココアプリン <b>無水調理の日</b> 焼酎ちらし寿司 さつま芋の無水煮 隠元のお浸し 赤だし	夏色あさがお <b>豚肉の山椒焼</b> 菜菔と根菜の炊き合わせ 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ(ホイップ) <b>キャベツたっぷり回鍋肉</b> ワンタン煮 御飯 野菜の中華スープ 杏仁豆腐	どらやき <b>鶏肉の梅しそ焼</b> 南瓜の含め煮 しる菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	<b>かわり味噌の日</b> 鯉と海老の天麩羅盛り合わせ おくらと茄子の炊いたん 小松菜と湯葉の和え物、御飯 京都味噌の味噌汁	

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(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	ふっくら焼き上げました	ひとあじ違う本格ハンバーグ	さっぱり檸檬風味の冷やし中華	シェフおまかせメニュー	野菜とお肉の旨みを閉じ込めました	一つ一つ手作りました	中華の定番、麻婆豆腐	お楽しみ麺の日
和朝食	ハムエッグ スナップえんどうのしらすサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め ちんげん菜のわさび和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鮭の漬焼き 紫キャベツのコールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 白菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とウインナーのソテー 南瓜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 アスパラの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 しる菜とハムサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ スナップえんどうのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鮭のバター焼 紫キャベツのコールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜とウインナーのソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 アスパラのサラダ パン キャロットポターージュ フルーツ 牛乳	鯛つみれと根菜のスープ ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー しる菜とハムサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯖のみりん醤油焼 ビーマンの当座煮 キャベツの青じそ風味 ひじき御飯 味噌汁	すすきの塩焼 根菜の炒め煮 冷やし茶碗蒸し 御飯 味噌汁	冷やし中華～檸檬風味～ 春巻 にらのスープ フルーツ	シェフおまかせメニュー	鶏肉と冬瓜の旨煮 厚揚げと茄子の炒め物 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	サモフライのサンドイッチ 彩り野菜のピクルス オニオンスープ おろし白桃ゼリー	手作り麻婆豆腐 しゅうまい三点盛り 御飯 きのこの中華スープ マンゴープリン	お楽しみ麺の日 沖繩そば ゴーヤチャンプルー もずくの三杯酢 シューシー (炊き込み御飯)
夕食	クリームブッセ 蒸し鶏のおろしポン酢 金平ごぼう 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 無水調理の日 イタリアンビーフハンバーグ 国産きのこマリネサラダ、ライス さつま芋のポターージュ無水仕立て カルピスゼリー	抹茶ようかん 鶏肉の香味焼 じゃが芋のオイスター炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	クレープ (チョコ) 豚肉の塩麹焼 炊き合わせ 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	ストロベリーアイス 鯉のちろみ味噌焼 苟と人参の煮物 トマトのしそ和え 御飯 お吸い物	フルーツ (すいか) 豚肉の和風おろし 運根の甘辛炒め 里芋のずんだかけ 御飯 味噌汁	きなご饅頭 鶏肉の照り焼 切干大根の煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁	ブラウニー 無水調理の日 アブラカレイのレモンバターソース アボカドとトレビスのサラダ、ライス じゃが芋の無水ポターージュ フルーツポンチ

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	ふっくら焼き上げました	手作りふっくら仕上げました	南蛮漬けで夏らしくさっぱりと	炒飯と青椒肉絲のコラボ	香ばしいねぎ塩だれで	ジューシーに仕上げました	8 (や) 3 (さ) 1 (い) の日
和朝食	ベーコンエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とささみサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 キャベツのおかが和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 レタスとレーズンのサラダ 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 マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ スナップえんどうのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 胡瓜とささみサラダ 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 キャベツのサラダ パン コーンポターージュ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 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	ボトフ風 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ スナップえんどうのサラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳
昼食	山椒を効かせた牛丼 お出汁香るとろろ ブロッコリーのしらす和え 味噌汁	健康増進メニュー 完熟トマトとチキンの無水カレー 福神漬・らっきょう 梅ドレッシングのさっぱりサラダ コンソメ野菜スープ、フルーツ	豚肉とたっぷり玉葱の生葉焼き きのこ白濁の炒め 水菜ともやし和え物 御飯 味噌汁	炒飯、青椒肉絲かけ 春雨サラダ 白湯スープ オーキョーチャー風ゼリー	茄子と肉味噌のそうめん 精進揚げ ちんげん菜のお浸し 生薑玄米御飯	鯖のムニエル バター醤油ソース 花野菜とツナのサラダ パン カレー風味のスープ いちごムース	野菜の日 たっぷり野菜と鶏肉のトマト煮込み 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 ミルクディゼリー
夕食	カステラ ほっけの塩焼 ビーマンとさつま揚げの味噌炒め キャベツの柚子和え 枝豆御飯 お吸い物	ロールケーキ 和風ミートローフ 根菜の煮しめ 香の物 御飯 味噌汁	牛乳ぷりん プルーベリーソース 鯉の南蛮漬 5日真丈と野菜の炊き合わせ 法蓮草の塩昆布和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ Dr's Kitchen 豚肉のすりごま焼き 海老とブロッコリーのガーリック炒め キャロットラペ 御飯、味噌汁	レアストロベリーケーキ 鶏肉のねぎ塩だれ ひじきの炒め煮 おくらと辛子和え 御飯 味噌汁	クレープ (パニラ) ローズどんかつ 里芋の煮ころがし おくらと辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	チョコチップシューアイス 鯖の塩焼と空豆真丈 運根のたらこ炒め 胡瓜とみょうがの和え物 御飯 味噌汁

栄養メモ

暑い日が続くなか、皆様が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の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

6日昼食	イベントメニュー	16日夕食	かわり味噌の日
10日昼食	シェフ考案メニュー	24日昼食	お楽しみ麺の日
15日おやつ	後藤シェフスイーツ	26日昼食	健康増進メニュー
		31日昼食	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。

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。

