

7月献立表

1日から16日まで



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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)		
和朝食	ベーコンエッグ 小松菜の生姜和えのり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 パンプキンサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれの煮物 スナッペンとうの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え ちんげん菜の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	青海苔入り卵焼 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、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	和朝食	
洋朝食	ベーコンエッグ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー パンプキンサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	完熟トマト煮込み スナッペンとうのソテー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	野菜ソテーポイルウインナー添え ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	青海苔入り卵焼 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンと根菜のスープ カリフラワーサラダ パン ヨーグルト 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	洋朝食	
昼食	赤魚の一夜干し 筑前煮 苦瓜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のもろみ味噌焼 切干大根の煮物 煮し茹の土佐醤油 御飯 お吸い物	ささみとアスパラのレモンクリームバスタ コーンとレタスのサラダ フレッシュオニオンスープ ゼリー入りフルーツポンチ	ノルウェー鱈の塩焼 大豆と枝豆の甘辛煮 隠元の柚子和え かやく御飯 味噌汁	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ 南瓜のロースト パルサミコンソ 法蓮草のサラダ あさりのクリームスープ	鶏肉の塩麹焼 かんもの煮物 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	統一イベントメニュー 『織姫と彦星のおもてなし』		鶏肉のみょうが味噌焼 里芋の白煮 胡瓜と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	昼食
夕食	ロールケーキ 『無水調理の日』 イタリアンビーフハンバーグ グリーンサラダ ライス・コーヒーゼリー さつま芋のポタージュ無水仕立て	エクレア 『かわり味噌の日』 笹寿司と野菜菜いなり にらせんべい 信州キャベツの塩昆布和え 信州味噌の味噌汁	吹雪まんじゅう 豚肉の香味焼 グリル野菜添え 揚げ豆腐 胡瓜のぬか漬け・べったら漬け 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 煮し鶏の濃厚胡麻だれ いかとピーマンの炒め おくらと辛子和え 御飯 味噌汁	クレープ (いちご) 豚肉と野菜の炊く旨炒め 冬瓜の薄くす煮 フロッコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	どらやき 鯖の黒酢あんかけ ピーマン炒め 御飯 わかめスープ マンゴープリン	ミニ抹茶パンケーキ 豚肉の山椒焼 車麩と野菜の含め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	アイスクリーム たらの煮付け 筍の昆布だし炒め スナッペンとうの胡麻和え 御飯 豚汁	夕食	
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)		
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 白菜とささみの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の甘辛煮 アスパラの和え物 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 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え 大根のゆかり和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの煮物 スナッペンとうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ボトフ風 白菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 隠元のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え 大根サラダ パン パンプキンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリームスープ スナッペンとうのサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食	
昼食	シーフードカレー 福神漬 レース入りコールスロー コンソメスープ	京風きつねうどん 米茄子の田楽 鮭と大葉の混ぜ御飯 抹茶ゼリー 黒蜜かけ	『おうちで外食気分の日』 唐揚げ専門店鳥しんの唐揚げ 唐手のたらこあんかけ おくらとえのきの和え物 御飯・味噌汁	生姜香るさっぱり牛丼 ピーマンの麴炒め トマトとアボカドの和え物 味噌汁	ポークソテー玉ねぎソース フレッシュサラダ パン ベジタブルスープ レモネードゼリー	赤魚の粕漬 ひじきの炒め煮 フロッコリーのおかか和え 枝豆の炊き込み御飯 味噌汁	『海の日』 ロコモコ丼 いかにガーリックソテー コンソメスープ 南国ココナッツミルクプリン	上海焼きそば 焼きようざ 胡瓜のザーサイ和え 白濁スープ	昼食	
夕食	水ようかん 2種だれの炙りつくね焼 揚げ真丈の煮物 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁	レアストロベリーケーキ たっぷりキャベツの回鍋肉 しゅうまい三種盛り 御飯 レタスと若布のナムル にらのスープ	塩まんじゅう すずきの塩焼ともちこし真丈 さつま芋の甘煮 あさりとちんげん菜の酢味噌かけ 御飯 けんちん汁	マスカットゼリー 『無水調理の日』 アブラカレイのグリルバター醤油ソース 高原レタスのサラダ パセリライス・フルーツ 人參の無水ポタージュ	ワッフル 男爵芋と南瓜の手作りコロコッ 炊き合わせ 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	季節のフルーツ (すいか) 味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 金平ごぼう 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ) 鯖の醤油麹焼 五目真丈と野菜の含め煮 おくらとえのきの辛子和え 御飯 味噌汁	ねりきり (ひまわり) 鶏肉の柚子胡椒焼 筍と切り昆布の煮物 土佐納豆 御飯 味噌汁	夕食	

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(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
									
	暑い夏にぴったり	定番の照り焼き	おろしでさっぱりと	玉葱の甘さ引き立つ	シェフおまかせ	じっくり煮込みました	旬のメロンを使用	うなぎで元気に	
和朝食	葱入り卵焼 小松菜のしらす和え ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ チーズとレタスのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	車麩と野菜の煮物 隠元のささみ和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 キャベツサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	厚揚げと野菜の含め煮 白菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	葱入り卵焼 小松菜のしらすサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ツナと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ チーズとレタスのサラダ パン 豆乳スープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれのコンソメ煮 隠元のささみサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜のソテー キャベツサラダ パン グリーンポタージュ 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 ヨーグルト 牛乳	豆乳クリーム煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ミックスサンドイッチ オリーブとリーフレタスのサラダ カレー風味のスープ フルーツ	ほっけの塩焼 ピーマンの当座煮 薬味たっぷり冷奴 御飯 具だくさん豚汁	『お楽しみ麺の日』 揚げ豆野菜とさっぱりおろしそば 白菜と茗荷の和え物 枝豆御飯 フルーツあんみつ	玉葱たっぷり豚肉の生姜焼 がんもの含め煮 ちんげん菜の柚子和え 御飯 味噌汁	シェフおまかせメニュー	ぶりの甘辛煮 ゴーヤチャンプル 法蓮草の磯和え 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 フライドチキン 高原レタスとトレビスのサラダ パン・フルーツ 人参の無水ポタージュ	『土用の丑の日』 鰻丼 冬瓜の水晶煮 小松菜のお浸し 赤だし	昼食
夕食	もみじまんじゅう 豚肉の冷しゃぶ 香味だれ 里芋の煮ころがし トマトの和え物 御飯 味噌汁	ストロベリーゼリー 鶏肉の照り焼 れんこんの味噌炒め 法蓮草のお浸し 御飯 お吸い物	今川焼（カスタード） 和風ミートローフ ぽん酢だれ 長芋の白煮 胡瓜のぬか漬け・茄子の漬漬け 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 『無水調理の日』 黄金カレイのムニエル トマトソース 国産きのこのマリネサラダ バターライス・カルピスゼリー じゃが芋の無水ポタージュ	黒糖まんじゅう 鶏肉の梅しそ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	レモンドーナツ 豚肉の味噌漬焼 根菜の煮しめ 豆腐と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物	赤魚の柚子麹焼 五目大豆煮 胡瓜のぬか漬け・つぼ漬け 御飯 味噌汁	抹茶ようかん ポークソテー赤ワインソース 生姜ドレッシングのサラダ ライス コンソメスープ 苺ムース	夕食

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
								
	本格的な麻婆豆腐	一つ一つ手作りです	定番のカレーを	希少部位を竜田揚げで	彩り豊かな肉巻き	昼食はほっけ	健康増進メニュー	
和朝食	法蓮草入り卵焼 じゃがいもとタラコのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 胡瓜のサラダ 香の物 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 スパゲティサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と根菜の煮物 ちんげん菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ スナッフえんどうとささみのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と野菜の煮物 マカロニ炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	法蓮草入りオムレツ じゃがいもとタラコのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 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 スパゲティサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 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	ベーコンエッグ スナッフえんどうとささみのサラダ パン コーンポタージュ 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 ヨーグルト 牛乳	クリームスープ煮 隠元のソテー パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	麻婆豆腐 ワンタン 春雨サラダ 御飯 たっぷり野菜の白湯スープ	大葉香の梅しらすそうめん 長芋のねぎ味噌焼 とうもろこし御飯 青りんごゼリー	こだわりポークカレー 福神漬 アボカドとツナのサラダ ベジタブルスープ	鶏肉の和風おろし きのこ白滝の炒め物 アスパラの胡桃和え 御飯 味噌汁	お出汁香のおほろそば 松風焼 ゆかり御飯 フルーツポンチ	ほっけのみりん醤油焼 さつま芋のいとこ煮 ブロッコリーの土佐ボン酢 御飯 具だくさん味噌汁	『健康増進メニュー』 タンダーリーチキン グリルきのこ野菜の黒酢ピクルス パセリライス・洋風卵スープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	昼食
夕食	クレープ（チョコ） 鮭の塩焼 五目真丈の炊き合わせ スナッフえんどうのささみ和え 炊き込み御飯 味噌汁	クリームブッセ ジューシーピーマンの肉詰め 茄子の山椒炒め おくらのおかか和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ 鯉の南蛮漬（焼） 隠元の塩炒め 枝豆御飯 御飯 味噌汁	『旬がかなの日』 まぐろ赤身の竜田揚げ ひじきの炒め煮 トマトの山葵醤油 御飯・味噌汁	ストロベリーアイス 牛肉の野菜巻き 大根といかの煮物 里芋のずんだかけ 御飯 味噌汁	グレープゼリー 豚肉のねぎ塩焼 ごぼうの味噌炒め 小松菜の生姜和え 御飯 お吸い物	ドームケーキ（こしあん） 鯖の柚庵焼 がんもの煮物 おくらのおだし和え 御飯 味噌汁	夕食

今月の特別なお食事 Special Days

2日昼食	かわり味噌の日	19日	昼食	お楽しみ麺の日
7日昼食	七夕イベントメニュー	23日	おやつ	後藤シェフスイーツ
11日昼食	おうちで外食気分の日	24日	昼食	土用の丑の日
15日昼食	海の日	28日	夕食	旬がかなの日
		31日	昼食	健康増進メニュー

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・しよくじょせい）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♪

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。

- 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。

