

8月献立表

今月の
見どころ!
食どころ!

8月は夏本番!

冬瓜やゴーヤなど夏の食材をご提供致します。
その他、そうめんやぶっかけうどんといった
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。



東急ウエルナケア自由が丘

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
	からっと揚げたフライ	ぱりっと焼き上げました	柔らかく仕上げました	イベントメニュー	味を染み込ませました	本日は牛肉のカレー	さくさくに仕上げました	玉葱の甘さが引き立つソース
和朝食	葱入り卵焼 トマトとアボカドの和え物 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のお浸し 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と根菜の含め煮 カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	炒り卵 白菜とハムのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め 胡瓜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	空豆入り卵焼 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の煮物 スナップえんどうのサラダ 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 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	葱入り卵焼 トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み カリフラワーサラダ パン ヨーグルト 牛乳	炒り卵 白菜とハムのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	空豆入り卵焼 南瓜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと根菜のポトフ風 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 スパゲティサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
風食	ミックスフライ 夏野菜の焼浸し 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	『無水調理の日』 クリーミーミートドリア いかとアスパラのガーリックソテー レタスとオリーブのサラダ トマトの無水ポタージュ	冷やし中華〜檸檬風味〜 香巻 キャベツのザーサイ和え 豆苗のスープ	イベントメニュー 『夏の西洋料理』	鶏肉の柚子胡椒焼 長手のたらこあんかけ おぐらの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	たっぷり牛肉の欧風カレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ コンソメ野菜スープ	北海道きたあかりのコロッケ 炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	鱈の塩焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーの柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁
夕食	エクレア 豚肉の山椒味噌焼 冬瓜の薄くす煮 ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 お吸い物	季節の生フルーツ すずきの塩焼 筑前煮 冷やし茶碗蒸し 御飯 貝だくさん味噌汁	バウムクーヘン 鶏肉の醤油麹焼 切干大根の煮物 苦瓜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	和のパンケーキ(抹茶クリーム) めだいの若狭焼 れんごんの塩炒め しそ豆 御飯 味噌汁	どらやき さばの煮付け 筍の昆布だし炒め 小松菜の胡麻和え 御飯 貝だくさん豚汁	今川焼(カスタード) 豚肉の冷製しゃぶしゃぶ さっぱり梅だれ がんごの含め煮 トマトのしらす和え 御飯・味噌汁	ワッフル 鶏肉の香味焼 きのこと白滝の炒め 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	メロンゼリー ポークソテーオニオンソース ピーマンと夏野菜のラタトゥイユ グリーンサラダ バターライス 枝豆の冷製ポタージュ
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	やさしい味に仕上げました	カフェ風ランチ	夕食は中華	梅と青じそでさっぱりと	健康増進メニュー	肉の旨味を閉じ込めました	中華の定番	さくっとジューシーに
和朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜の生姜和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	さつも揚げと野菜の煮物 スナップえんどうのしらす和え たいみそ 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 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	貝だくさん卵焼 白菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 大根サラダ パン ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ 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 ポテトサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 スナップえんどうのしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	貝だくさん卵焼 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
風食	京風きつねうどん 里芋の田楽 ちんげん菜のお浸し かつおだし御飯	ミニハンバーガープレート 黄スッキーニと茄子のグリル 生姜ドレッシングのサラダ チャウダースープ	茗荷と焼鮭のちらし寿司 南瓜の甘煮 アスパラのささみ和え 赤だし	海老のトマトクリームスパゲティ スパニッシュオムレツ 高原レタスのサラダ オニオンスープ	ほっけのみりん醤油焼 隠元ときのこのピリ辛炒め 蒸し茄子の土佐和え あさり御飯 味噌汁	タラの麹ジェノベーゼソース 無水さつま芋のチーズ焼き イタリアンサラダ パン カレー風味のスープ	五日チャーハン しゅうまい三点盛り 春雨サラダ にらのスープ	ジューシーメンチカツ 根菜の煮しめ お出汁香のころろ 麦御飯 味噌汁
夕食	きなこ饅頭 鶏肉の和風おろし 海老真丈の煮物 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	季節の生フルーツ 自家製赤魚の西京漬焼 金平ごぼう キャベツのわさび和え 御飯 お吸い物	夏色あさがお チンジャオロース ごま油香る三色ナムル 御飯 わかめスープ マンゴープリン	吹雪まんじゅう 鶏肉の梅しそ焼 五目大豆煮 おぐらの辛子和え 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 小豆かけ 『健康増進メニュー』 豚肉のねぎ塩レモンだれ アスパラの磯和え 小松菜のきなこ胡麻和え 御飯、味噌汁	鶏肉の治部煮 ゴーヤチャンフルー 豆腐の揚げ出し アスパラの磯和え 御飯 味噌汁	豚肉のちろみ味噌焼 南瓜と切り昆布の煮物 薬味たっぷり冷奴 御飯 お吸い物	鮭の塩焼と枝豆真丈 竹輪とピーマンのオイスター炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 貝だくさん味噌汁

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。

Main menu table with columns for dates (17th to 24th) and rows for meal types (和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a dish name, image, and list of ingredients.

Main menu table with columns for dates (25th to 31st) and rows for meal types (和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a dish name, image, and list of ingredients.

栄養メモ
暑い日が続くなか、皆様が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

Table listing special days: 4日昼食, 13日夕食, 17日昼食, 18日昼食, 25日昼食, 30日昼食, 31日夕食, and their corresponding menu items.

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』。立春の上では秋の始まりですが、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ご来所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。

