

7月献立表

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ましたら幸いです。

東急ウェリナケア自由が丘

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
	御飯の進む味	洋食ランチ	一つ一つ手作りです	魚介の旨味が溶け込んだカレー	本格中華を	梅のさわやかな酸味	イベントメニュー	特製ハンバーグを
和朝食	竹輪と根菜の煮物 花野菜サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 隠元の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 レタスのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 小松菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入り卵焼 大根と水菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と根菜の煮物 ブロッコリーの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
洋朝食	鯛つみれのクリームスープ 花野菜サラダ パン ヨーグルト 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	海老と野菜のソテー レタスのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	完熟トマト煮込み 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	空豆入り卵焼 大根と水菜のサラダ 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 マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ハーフ煮込み ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 温野菜サラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	お出汁香るおぼろそば しらす入り卵焼 胡瓜とかまぼこの和え物 青菜御飯	ポークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー フレンチサラダ パン チャウダースープ	鶏肉の味噌漬焼 じゃが芋の山椒炒め 豆苗と玉葱の和え物 御飯 お吸い物	シーフードカレー 福神漬 グリーンサラダ ズッキーニのスープ	鯉の若狭焼 里芋のたらこあんかけ おくらとツナの和え物 かつおだし御飯 味噌汁	『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル 高バターソース 法蓮草のソテー 胡桃とトレビスのサラダ パン・人参の無水ポタージュ	『織姫と産屋のおもてなし』 夏の七夕 涼菜麺 翡翠豆腐・アボカドと長芋の薬丹和え 鱈と夏野菜の冷やし寄せ 霧島黒豚の角煮 おろし添え	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 海老真丈の炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁
夕食	ワッフル	オレンジゼリー	クレープ (バナナ)	レアストロベリーケーキ	ロールケーキ	エクレー	メロンゼリー	もみじまんじゅう
夕食	鶏肉の香味焼 れんごんの塩炒め スナッブえんどうのおかか和え 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 さつま芋のいとこ煮 キャベツの和風和え 御飯 具だくさん味噌汁	ジュシービーマンの肉詰め(牛) 根菜の煮しめ 小粒納豆 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 御飯 味噌汁 ハインムース	麻婆豆腐 春雨サラダ 御飯 ワンタンと野菜の白湯スープ	鶏肉の梅しそ焼 がんもの煮物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	ほっけのみりん醤油焼 筍の昆布だし炒め キャベツのボン酢和え 御飯 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 たのめいけん監修 チーズハンバーグ デミグラスソース 生姜ドレッシングのサラダ ライス・フレンチオニオンスープ・レモネードゼリー
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
	キャベツの甘味引き立つ	爽やかなレモン風味のペンネ	和食の定番	まぐろをフライで	御飯が進む味付けで	お酢でさっぱりと	2種のたれで味の変化を	食欲をそそる味
和朝食	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜の柚子和え たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のささみ和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト スナッブえんどうのオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 小松菜の生巻和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールと野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ パン ヨーグルト 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	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 法蓮草のささみサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト スナッブえんどうのオーロラソース パン 豆乳スープ ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	鯖の塩焼 筑前煮 小松菜のお浸し お豆の炊き込み御飯 味噌汁	ささみとアスパラのレモンクリームペンネ 南瓜のロースト コーンとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	赤魚の煮付け 真砂炒め ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	『旬さかなの日』 豊洲直送 まぐろほほ肉のフライ 苦瓜ともやしの炒め物 トマトの和え物 御飯・味噌汁	甘辛牛丼 おろしほん酢 さつま芋の含め煮 具だくさん味噌汁	グリルチキン 麩ジェノベーゼソース ラタトゥイユ トレビスとリーフレタスのサラダ パン カレー風味のスープ	大葉香る梅しらすそうめん 揚げ茄子の胡桃味噌だれ おくらのみね和え とうもろこし御飯	ポークソテー トマトソース ブロッコリーのガーリックソテー バターライス チャウダースープ
夕食	苺ムース	季節の生フルーツ	ロールケーキ	クレープ (チョコ)	クリームブッセ	ショートケーキ	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー
夕食	たっぷりキャベツの回鍋肉 春巻 蒸し茄子の香味和え 御飯 豆腐のスープ	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 おくらのかきかけ 御飯 味噌汁	豚肉のねぎ塩焼 車麩の炊き合わせ 御飯 味噌汁 マスカットゼリー	ハニーマスタードチキン グリル野菜 オーロラソース オリーブとレタスのサラダ ライス クリームスープ	たらのちろみ味噌焼 隠元と竹輪の炒め物 枝豆腐 御飯 お吸い物	鯉の焼南蛮漬 炊き合わせ 御飯 味噌汁 ようかん	2種だれの炙りつくね焼 ビーマンの当座煮 キャベツのツナ和え 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の味噌炒め 里芋の白煮 香の物 御飯 お吸い物

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)
	ジューシーな唐揚げ	人気のソース焼きそば	うな丼をご提供します	しゃぶしゃぶでさっぱりと	ハワイアン料理	さっくり仕上げました	健康増進メニュー	旨味の凝縮したカレー
和朝食	つみれと野菜の甘辛煮 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	法蓮草のキッシュ風 レタスのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー 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 カリフラワーの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	竹輪と根菜の煮物 隠元の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 大根と豆苗の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 じゃがいもとタラコのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	クリームスープ煮 胡瓜のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	法蓮草のキッシュ風 レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜とソーセージのソテー 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 カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼 大根と豆苗のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 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	ベーコンエッグ カリフラワーのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 薬味たっぷり冷奴 御飯 味噌汁	鯉節香るソース焼きそば しゅうまい三点盛り 隠元の中華和え にらのスープ	『土用の丑の日』 うな丼 冬瓜の水晶煮 ちんげん菜のお浸し 赤だし	ツナアボカドのサンドイッチ さつま芋のレモン煮 トレビスとオリーブのサラダ コンソメスープ	『海の日』 ロコモコ丼(牛) 空豆とショートパスタのソテー 彩り野菜のピクルス コンソメスープ	帆立クリームコロッケとさきまきロールカツ 南瓜の煮物 香の物 御飯 味噌汁	鶏肉の香味にらだれ 油麩の含め煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	こだわりのポークカレー 福神漬 きのこマリネサラダ ベジタルスープ
夕食	ワッフル	杏仁豆腐	きなこまんじゅう	黒糖ケーキ	ピーチゼリー	ミニ抹茶パンケーキ	季節の生フルーツ	りんごムース
夕食	ほっけの塩焼と枝豆真丈 金平ごぼろ 水菜の和風和え ゆかり御飯 味噌汁	めばるの粕漬 焼野菜添え さつま芋の甘煮 白菜の和え物 御飯 具だくさん味噌汁	『無水調理の日』 チキンソテー オニオンソース イタリアンサラダ ライス、じゃが芋の無水ポタージュ アセロラゼリー	豚肉の温しゃぶしゃぶ 旨辛だれ れんごんの炒め物 しそ納豆 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 がんもの含め煮 小松菜の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉の醤油焼 ピーマンと小海老の炒め お出汁香のとうろ 麦御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 鯖の山椒西京焼 厚揚げのしらすチーズ焼 モロヘイヤとおくらの胡麻酢和え 御飯・お吸い物	鯖の柚庵焼 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
	暑い夏にぴったりなメニュー	イベントメニュー	自家製一夜干しを	長野の郷土料理とともに	さっぱりと梅風味に	カラッと揚げました	玉葱で血液サラサラ	
和朝食	海老真丈と野菜の煮物 紫キャベツのコールスロー 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	車麩の煮物 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 胡瓜のサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー ちんげん菜のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	豆乳クリーム煮 紫キャベツのコールスロー パン ヨーグルト 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	クリームスープ煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 胡瓜のサラダ 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 ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	『お楽しみ種の日』 胡麻たっぷりだれで食べる フレッシュ野菜の冷やしうどん 温泉卵 かやく御飯	シェフおまかせメニュー	鶏肉の竜田焼 豆腐真丈の炊き合わせ 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁	牛挽肉のスパゲティポロネーゼ カリフラワーのフラン レズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	あぶらかいひの梅煮 ピーマンの味噌炒め 小松菜の和風和え 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 フライドチキン 茄子とベーコンのソテー シーザーサラダ パン・トマトの無水ポタージュ	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 豆腐の青海苔絡かけ スナッフスんどうのおかかポン酢 御飯 味噌汁	
夕食	レア抹茶ケーキ	ぶどうゼリー	エクレア	ワッフル	吹雪まんじゅう	オレンジゼリー	ロールケーキ	
夕食	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ ちんげん菜の中華煮浸し 御飯 白湯スープ マンゴープリン	和風ミートローフ スナッフスんどうの塩炒め 大根のささみ和え 御飯 味噌汁	自家製赤魚の一夜干し 夏野菜の揚げ浸し ブロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 笹寿司と野沢菜いなり にらせんべい キャベツの塩昆布和え 信州味噌の味噌汁	豚肉の野菜巻き 大根といかの煮物 里芋のすんだかけ キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鱈の塩焼 ひじきの炒め煮 おくら納豆 具だくさん豚汁	たらの柚子胡椒焼 五目真丈の炊き合わせ 御飯 味噌汁 抹茶プリン	

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	七夕メニュー	23日夕食	健康増進メニュー
8日夕食	おうちで外食気分の日	25日昼食	お楽しみ種の日
12日昼食	旬さかなの日	26日昼食	シェフおまかせメニュー
19日昼食	土用の丑の日	28日夕食	かわり味噌の日
21日昼食	海の日		

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・けんぎゆうせい)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。

