

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過ごしていければ幸いです。



東急ウエルナケア自由が丘

1日(金)		2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
さっぱり檸檬風味で		2種の味をお楽しみください		イベントメニュー		じっくり煮込みました		旨味が溶け込んだカレー		ゆずの風味香る		沖縄にちなんだメニュー		本格中華	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	肉団子と根菜の含め煮 レタスとコーンのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根のおかか和え 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ ぶりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ 胡瓜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 キャベツサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 白菜と豆腐のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳							
	クリームスープ レタスとコーンのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 大根のサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーの豆乳クリーム煮 花野菜サラダ パン ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー キャベツサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ハーブ煮込み 白菜と豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳							
	冷やし中華～檸檬風味～ 春巻 ザーサイ和え 豆腐のスープ	鱈の塩麹焼 ピーマン炒め 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	『夏の西洋料理』 焼肉とクリームチーズのムース スパイシーとコンソメソースのコース 米団子と魚介のスパイスマリネ サラダ仕立て 国産やまと栗のロースト～オレンジ香る赤ワインソース～ パン・夏野菜のコンソメスープ	あぶらかいの唐揚げ 炊き合わせ アスパラの許味噌かけ 御飯 お吸い物	欧風ビーフカレー 福神漬 チコリとレーズンのサラダ コンソメスープ	鯨の柚庵焼 厚揚げの含め煮 大根のしそ和え 御飯 味噌汁	『お楽しみ麺の日』 沖縄そば ゴーヤチャンプルー もやしのさっぱり和え ジュシー（炊き込み御飯）	鶏肉の照り焼 切干大根の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁							
	きなこまんじゅう	いちごムース	黒糖ケーキ	クレープ（チョコ）	青りんごゼリー	もみじまんじゅう	メーブルケーキ	季節の生フルーツ							
鶏肉のもろみ味噌焼 金平ごぼう 御飯 お吸い物 フルーツポンチ		炙りつくね焼（2種） 五目大豆煮 わかめとオクラの和え物 御飯 味噌汁		ほっけの若狭焼 れんこんのピリ辛炒め 水菜ともやしのささみ和え 御飯 味噌汁		味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 筍の昆布だし炒め 小松菜の和え物 御飯 味噌汁		豚肉と野菜の炊き合わせ さつま芋の甘煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 味噌汁		鶏肉のねぎ塩だれ きのこと白滝の炒め ちんげん菜の磯和え 御飯 味噌汁		赤魚のムニエル バター醤油ソース ラタトゥイユ ライス 枝豆の冷製ポタージュ レモネードゼリー		麻婆豆腐 隠元の中巻和え 御飯 ワンタンとたっぷり野菜のスープ	
9日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
食べ応えのあるサンドイッチ		季節のちらし寿司		さっぱりとポン酢で		健康増進メニュー		味を染み込ませました		和風に仕上げました		山椒がアクセント		上品に白だしで	
和朝食 洋朝食 昼食 おやつ 夕食	チーズ入りスクランブルエッグ スナッペンどうのしらす和え のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鶏入り卵焼 大根のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソースかけ ぶりかけ 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 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 スナッペンどうの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー アスパラのサラダ 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 スナッペンどうのしらすサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鶏入り卵焼 大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのコンソメ煮 カリフラワーのオーロラソースかけ パン ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナーのクリーム煮 スナッペンどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳							
	柔らかかつサンド グリーン野菜 マスタード仕立て アボカドとリーフレタスのサラダ チャウダースープ	茗荷と焼鮭のちらし寿司 根菜の炒め おくらと生薑和え 赤だし	『無水調理の日』 グリルベーコンとアスパラの和風ベンネ 空豆のソテー オリーブとサニーレタスのサラダ 南瓜のポタージュ無水仕立て	『健康増進：おいしく減塩』 鰻のカルー・竜田揚げ 柚子香る夏野菜の焼浸し 御飯・フルーツ 具沢山味噌汁 豆乳仕立て	ボークソテー 鶏ジェノバゼソース さつま芋のレーズン煮 パン ビーンズスープ マスカットゼリー	10品目の彩り中華丼 しゅうまい三点盛り たたき胡瓜 豆腐のスープ	白身魚のフライ トマトソース ブロッコリーのガーリックソテー きのこマリネとアボカドのサラダ ライス コンソメ野菜スープ	京風きつねうどん 小海老入り卵焼 水菜とささみの和え物 かつおだし御飯							
	レアストロベリーケーキ	ミニ抹茶パンケーキ	マンゴーパバロア	ロールケーキ	吹雪まんじゅう	チョコバウム	苺ムース	レア抹茶ケーキ							
すずきの塩焼 ピーマンとエリンギの炒め物 冬瓜の冷やし鉢 とうもろこし御飯 味噌汁		鶏肉の醤油焼 がんもの炊き合わせ 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁		豚肉の冷製しゃぶしゃぶ ポン酢だれ 里芋の煮ころがし 香の物 御飯 味噌汁		鶏肉の胡麻漬焼 真砂炒め 小松菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁		鯨のすり身醤油焼 隠元の塩炒め お出汁香るとうろ 麦御飯 味噌汁		和風ミートローフ（牛） 車麩の炊き合わせ 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ		鶏肉の山椒焼 ピーマンの当座煮 薬味たっぷり冷奴 御飯 味噌汁		ほっけの塩焼ともろこし真丈 ごぼうの甘辛炒め 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	

17日から末日まで

8 月 献 立 表

東急ウエリナケア自由が丘

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	
									
和朝食	朝食の定番 スクランブルエッグ レタスサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と根菜の煮物 トマトの和風和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ベーコンエッグ 隠元の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の含め煮 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ツナと野菜の炒め物 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え コールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ レタスサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	豆乳クリーム煮 トマトのサラダ パン フルーツ ヨーグルト 牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜のサラダ 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 マカロニサラダ パン コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ボトフ風 胡瓜のサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ツナと野菜のソテー カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え コールスロー パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	洋朝食
昼食	あぶらかいのサークリームソース 空豆のソテー オリーブとレタスのサラダ パン ベジタブルスープ たい焼き (カスタード)	鶏肉の柚子胡椒焼 白菜の煮浸し なめ茸おろし 御飯 味噌汁	鶏立クリームコロッケとささみロールカツ いかと野菜の炒め物 香の物 御飯 味噌汁	海老と卵の旨塩丼 しゅうまい三点盛り 豆苗とやましの中華和え にらのスープ	ミックスサンドイッチ 黄スッキーニと茄子のグリル 胡瓜とレタスのサラダ チャウダースープ	さっぱり梅とろろ昆布そうめん 長芋の明太マヨ焼き おくらのだし和え 青菜御飯	チキンカレー 福神漬 オリーブとレタスのサラダ ベジタブルスープ	納涼寮 お好み焼き・唐揚げ ポテト・とうもろこし サラダ・味噌汁 かき氷	昼食
夕食	豚肉の香味焼 ひじきの炒め煮 おくら納豆 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 白身魚のムニエル 葱バターソース 生薑ドレッシングのサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ コーヒゼリー	豚肉の黒肝はちみつソース 油揚げの含め煮 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	赤魚の粕漬 筑前煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生薑焼 炊き合わせ 冷やし茶碗蒸し 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 ビーマンのオイスター炒め 白菜の柚子和え 御飯 豚汁	『かわり味噌の日』 鰻と海老の天麩羅盛り合わせ がんもどきの炊いたん 法蓮草と湯菜の和え物・京五色漬 御飯・京都味噌の味噌汁	夕食

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
							
和朝食	車麩と根菜の煮物 花野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナッペンとうとささみのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 小松菜のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 アスパラの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め カリフラワーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ハムエッグ 胡瓜とチーズのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハーブ煮込み 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナッペンとうとささみのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 小松菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 アスパラのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	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 フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ 胡瓜とチーズのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	『無水調理の日』 グリルチキン シャリアビンソース 空豆とショートパスタのソテー イタリアンサラダ パン・人参の無水ポタージュ	経節香るソース焼きそば ちんげん菜の中華煮浸し 長芋のナムル 白湯スープ	オムライス 海老のトマトクリームソース バジルポテト 彩り野菜のピクルス コンソメスープ	チキン南蛮 タルタル添え なすの味噌炒め煮 香の物 御飯 けんちん汁	鯨の塩焼 豆腐のたらこあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 御飯 具だくさん味噌汁	すだちおろしのぶっかけうどん 竹輪の端部揚げ 苦瓜とやましの和え物 菜めし御飯	自家製赤魚の西京漬焼 里芋の煮ころがし おくらのかけ 御飯 お吸い物
夕食	ロールケーキ あぶらかいの漬焼 揚げ真丈の含め煮 御飯 味噌汁 フルーツ	マンゴープリン ほっけの和風おろし 隠元の山椒炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁	りんごムース 豚肉の柚子麩焼 根菜の炊き合わせ 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう ジューシービーマンの肉詰め(牛) 切干大根の煮物 御飯 味噌汁 抹茶ゼリー	豚肉の甘辛焼 焼野菜添え 南瓜のいこ 煮 法蓮草の和え物 御飯 味噌汁	水ようかん 鯖の香味にらだれ 豚肉とごぼうの炒め物 土佐納豆 御飯 味噌汁	クリームブッセ 『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 押し麦入りバターライス モロヘイヤスープ・パンナコッタ

今月の特別なお食事 Special Days

3日昼食	イベントメニュー	24日昼食	納涼祭
7日昼食	お楽しみ麺の日	24日夕食	かわり味噌の日
12日夕食	健康増進メニュー	31日夕食	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。

- 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。

栄養
メモ

暑い日が続くなか、皆様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。