

# 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。

東急ウエルナケア自由が丘

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
	<b>梅のさわやかな酸味</b>	<b>長野の郷土料理と</b>	<b>ジューシーなメンチカツ</b>	<b>和食の定番</b>	<b>胡麻の風味広がる</b>	<b>彩り豊かな丼</b>	<b>イベントメニュー</b>	<b>キャベツの甘味引き立つ</b>
和朝食	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ たいみそ 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 アスパラのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	厚揚げと根菜の煮物 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜とささみの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	葱入り卵焼 法蓮草の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 大根の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー じゃが芋とタラコのサラダ 香の物 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
洋朝食	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ アスパラのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	ソーセージと根菜のコンソメ煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜とささみのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 法蓮草の和え物 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煮 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ 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 キャベツのおかか和え とうもろこし御飯	豚肉と野菜の旨塩炒め がんもの含め煮 おくらのぼんず和え 御飯 味噌汁	<b>ジューシーメンチカツ</b> れんごんの味噌金平 御飯 お吸い物 フルーツ	上海焼きそば 焼ぎょうざ 長芋のザーサイ和え 白湯スープ	チキンソテー麵「エバ」-セリズ さつま芋のレーズン煮 イタリアンサラダ ライス チャウダースープ	<b>甘辛三色そば丼</b> 五目真丈の含め煮 おくらの梅かけ 味噌汁	<b>織姫と産星のおもてなし</b> <b>夏の七夕 涼菜麺</b> アボカドと長芋の雲丹和え 鰯と夏野菜の冷やし寄せ 玄界瀬産鮪の天麩羅・メロンゼリー	鮭の塩焼 金平ごぼう ちんげん菜の辛子和え 御飯 具だくさん味噌汁
デザート	カステラ	黒糖まんじゅう	エクレア	マンゴープリン	いちごムース	たい焼き (カスタード)	ハウムクーヘン	クレープ (チョコ)
夕食	<b>鶏肉の梅しそ焼</b> 里芋の煮っころがし ちんげん菜の和え物 御飯 味噌汁	<b>『かわり味噌の日』</b> 笹寿司と野菜いなり 茄子の甘辛炒め 水菜ともやしの和え物 信州味噌の味噌汁	アパ「カ」の「ガ」リックマトゥス 夏野菜のグリル ナッツとレタスのサラダ バターライス カレー風味のスープ	<b>鯨の塩焼</b> 油麩の炊き合わせ 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁	<b>ミナトカ」がみの胡麻漬焼</b> ピーマンと豚肉の炒め 枝豆腐 御飯 味噌汁	メバルのムニョ 魚がしバターソース オリーブとレタスのサラダ ライス コンソメスープ フルーツポンチ	<b>鶏肉の山椒焼</b> 筍の昆布だし炒め 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	<b>たっぷりキャベツの回鍋肉</b> 春雨サラダ 御飯 にらのスープ レモネードゼリー
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
	<b>魚介の旨味が溶け込んだカレー</b>	<b>ねぎ塩だれて御飯が進む</b>	<b>お肉の旨味あふれる</b>	<b>フライの盛り合わせ</b>	<b>濃厚ボロネーゼソース</b>	<b>バリッと仕上げました</b>	<b>喫茶風ランチ</b>	<b>ごまだれがよく合います</b>
和朝食	揚げ真丈と野菜の煮物 土佐納豆 焼きのり 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ レタスのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	つみれと根菜の煮物 アスパラの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	具だくさん卵焼き 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	ウインナーの完熟トマトスープ 花野菜サラダ パン 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 ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ レタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれの豆乳クリーム煮 アスパラのサラダ パン ヨーグルト 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	具だくさん卵焼き マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	<b>シーフードカレー</b> 福神漬 イタリアンサラダ ベジタブルスープ	<b>豚肉のねぎ塩だれ</b> 車麩の炊き合わせ アスパラの胡麻味噌和え 御飯 お吸い物	<b>『無水調理の日』</b> チキンソテー・シャリアピンソース 空豆のソテー チーズのサラダ ライス、南瓜のポタージュ無水仕立て	<b>ささみロールカツとかぶらムネカツ</b> 干椎茸の煮物 香の物 御飯 味噌汁	<b>パンネボロネーゼ</b> カリフラワーのフラン レーズンとレタスのサラダ コンソメ野菜スープ	牛肉と野菜の甘味噌丼 ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え お吸い物	<b>ミックスサンドイッチ</b> きのこのバター醤油ソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ チャウダースープ	<b>蒸し鶏 濃厚胡麻だれ</b> 隠元と竹輪の炒め 菜の花のピーナッツ和え 御飯 味噌汁
デザート	レアストロベリーケーキ	季節のフルーツ	和のパンケーキ (きなこ&黒糖)	フルーツポンチ	ロールケーキ(パニラ)	いちごムース	コーヒーゼリー	宇治抹茶ロールケーキ
夕食	鶏肉の柚子麩焼 隠元の炒め物 白菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	<b>『健康増進：減塩』</b> 鯖の磯おかか竜田揚げ 干椎茸と法蓮草の炒め 大葉香るトマトの酢の物 御飯・味噌汁	<b>ジューシービーマンの肉詰め(牛)</b> 根菜の炒め煮 小松菜と法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	あぶらかいひの香味焼 がんもの炊き合わせ 茄子のピリ辛炒め 小松菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	鐘のみりん醤油漬 がんもの炊き合わせ おくらの胡麻和え 御飯 味噌汁	<b>鯨の塩焼</b> 里芋のたらこあんかけ おくらのおかか和え 御飯 具だくさん味噌汁	豚肉の和風おろし 豆腐の揚げ出し 豆苗の味噌汁 フルーツ	めばるの粕漬 焼野菜添え さつま芋のいとこ煮 フロッコリーの塩昆布和え 御飯 豚汁

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 17日(金) to 24日(金). Rows include meal types like 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食 and specific dishes such as なただ万監修, シェフおまかせ, 海鮮たっぷり, etc.

Main menu table with columns for dates 25日(土) to 31日(金). Rows include meal types like 和朝食, 洋朝食, 昼食, 夕食 and specific dishes such as 暑い夏にぴったりなメニュー, 土用の丑の日, お肉の旨味際立つ, etc.

栄養メモ

本格的に夏を迎える季節。暑さに負けぬからだづくりは、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

Table listing special days: 2日夕食 かわり味噌の日, 7日昼食 イベントメニュー, 10日夕食 健康増進メニュー, 17日昼食 おうちで外食気分の日, 19日昼食 シェフおまかせメニュー, 20日昼食 海の日, 26日夕食 土用の丑の日, 28日夕食 旬さかなの日, 31日昼食 お楽しみ麺の日

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ざしに揺れる 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。

