

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、そうめんなど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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
じっくり煮込みました		イベントメニュー		麺でふっくらと		お昼は中華		ジューシーなメンチカツ		玉葱の甘味たっぷり		香ばしく焼き上げました		甘辛味で御飯が進む	
和朝食	ベーコンエッグ ちんげん菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	洋朝食	海老と野菜の炒め物 じゃが芋とタラコのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	しらすりオムレツ キャベツの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	夕食	厚揚げと野菜の含め煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	ツナと野菜の炒め物 レタスサラダ 香のり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	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	夕食	さつま揚げと野菜の煮物 南瓜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	スクランブルエッグ野菜添え しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
	ベーコンエッグ 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		海老と野菜の炒め物 じゃが芋とタラコのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		しらすりオムレツ キャベツのサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳		ウインナーと野菜のハーブ煮込み カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳		ツナと野菜の炒め物 レタスサラダ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳		ベーコンの豆乳クリーム煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ野菜添え 温野菜サラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	鶏の若狭焼 里芋の白煮 スナッペンえんどうの胡麻和え 炊き込み御飯 味噌汁	夕食	夏の西洋料理 レモン煮る根菜類と夏野菜のエキスカベツシュ サッと炒めるパスタのサラダ コンソメスープ トマトとパスタの冷製サラダ ライスのプチパン 鶏肉と野菜のサラダ 南仏ブドウソース	夕食	鯖の塩麹揚げ 小松菜の煮浸し 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	夕食	五目チャーハン 肉しゅうまい 春雨サラダ にらのスープ	夕食	メンチカツ 根菜の炒め煮 胡瓜の柚子和え 御飯 味噌汁	夕食	いかとアスパラの和風ペンネ グリンピース マスタードソース コーンとレタスのサラダ 枝豆のポタージュ	夕食	鶏肉の黒酢はちみつソース 油麴の炊き合わせ 水菜と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	昼食	アブラカレイのソテー トマトソース 福元のソテー オリーブとレタスのサラダ ライス チャウダースープ
	塩まんじゅう 味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 筍の昆布だし炒め 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁		たい焼き (カスタード)		ロールケーキ (パニラ)		ピーチムース		和のパンケーキ (きなこ&黒糖)		エクレア		紅茶ケーキ		コーヒーゼリー
夕食	味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 筍の昆布だし炒め 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	夕食	めばるの粕漬 金平ごぼう 白菜のおかか和え 御飯 味噌汁	夕食	グリルチキン がんりゃくクリームソース フレンチサラダ バターライス コンソメ野菜スープ ゼリー入りフルーツポンチ	夕食	鯖の照り焼 切干大根の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	夕食	鯖の塩焼 ゴーヤチャンプルー トマトと若布の和え物 御飯 味噌汁	夕食	豚肉のおろし玉葱だれ きのこ白滝の炒め ちんげん菜の生姜和え 御飯 味噌汁	夕食	めばるの葱味噌焼 茄子のピリ辛炒め 法蓮草のお浸し 御飯 けんちん汁	夕食	豚肉の甘辛仕立て さつま芋の含め煮 おくら胡麻酢和え 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 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁		めばるの粕漬 金平ごぼう 白菜のおかか和え 御飯 味噌汁		グリルチキン がんりゃくクリームソース フレンチサラダ バターライス コンソメ野菜スープ ゼリー入りフルーツポンチ		鯖の照り焼 切干大根の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁		鯖の塩焼 ゴーヤチャンプルー トマトと若布の和え物 御飯 味噌汁		豚肉のおろし玉葱だれ きのこ白滝の炒め ちんげん菜の生姜和え 御飯 味噌汁		めばるの葱味噌焼 茄子のピリ辛炒め 法蓮草のお浸し 御飯 けんちん汁		豚肉の甘辛仕立て さつま芋の含め煮 おくら胡麻酢和え 御飯 味噌汁
9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		16日(日)	
一つ一つ丁寧に焼き上げました		お野菜とともに		お楽しみ麺の日		人気のカレー		和風に仕上げました		胡麻の風味広がる		たまねぎで血液さらさら		薬味と塩だれがよく合います	
和朝食	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	つみれと根菜の煮物 小松菜とささみの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	昼食	具だくさん卵焼 アスパラのサラダ 香のり 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	夕食	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	ベーコンエッグ トマトのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	夕食	五目真丈の含め煮 カリフラワーの和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	スクランブルエッグ 大根の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳
	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		鯛つみれのポトフ風 小松菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳		具だくさん卵焼 アスパラのサラダ 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 マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳		ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳		ソーセージのクリームスープ カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳		ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ 大根のサラダ パン ミルクスープ ヨーグルト 牛乳
昼食	親子丼 里芋の揚げ出し 香のり 味噌汁	夕食	めばるの竜田揚げ ブロッコリーと小海老の炒め キャベツのなめ煮和え 炊き込み御飯 味噌汁	夕食	『お楽しみ麺の日』 まるやか薬膳白湯麺 国産にらのチヂミ 胡瓜のナムル	夕食	チキンカレー 福神漬 レーズンとアボカドのサラダ ベジタブルスープ	夕食	鯖の塩焼 揚げ真丈の煮物 水菜とやしの和え物 御飯 具だくさん味噌汁	夕食	海老カツのサンドイッチ さつま芋のレモン煮 チーズサラダ コンソメスープ	夕食	じゃこおろしそめん 茄子の田楽 法蓮草の磯和え とうもろこし御飯	昼食	鶏肉の葱塩焼 南瓜の煮物 白菜の青じそ和え 御飯 味噌汁
	クレープ (いちご)		りんごムース		黒糖まんじゅう		季節のフルーツ		ピーチゼリー		パウムクーヘン (チョコ)		カステラ		和のパンケーキ (抹茶クリーム)
夕食	ジューシービーマンの肉詰め がんもの煮物 御飯 味噌汁 フルーツ	夕食	牛肉と野菜の炊き込み炒め ひじきの炒め煮 薬味たっぷり冷奴 御飯 味噌汁	夕食	鯖の塩麹焼 味噌汁の炊き合わせ 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	夕食	鯖の梅しほ焼 ビーマンの当座煮 お汁煮とろろ 麦御飯 味噌汁	夕食	和風ミートローフ ごぼうの味噌炒め おくら土佐和え 御飯 お吸い物	夕食	鶏肉の胡麻漬焼 れんこんのといかの炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁	夕食	『無水調理の日』 ポークソテーオニオンソース レタスとオリーブのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ ココアプリン	夕食	赤魚の酒蒸し 柚子胡椒餡 ビーフン炒め スナッペンえんどうの和風和え 御飯 味噌汁

17日から末日まで

8 月 献 立 表

東急ウェリナケア自由が丘

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
									
和朝食	竹輪と根菜の煮物 アスパラのオーロラソース たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、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	ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 スパゲティサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りキッシュ風 キャベツのしらす和え ふりかけ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	海老と野菜の炒め物 しそ納豆 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 白菜と豆苗のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	厚揚げと芋の含め煮 ちんげん菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ウインナーのコンソメ煮 アスパラのオーロラソース パン フルーツ 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	ソーセージと野菜のソテー レタスサラダ パン グリーンポタージュ ヨーグルト 牛乳	肉団子のクリームスープ スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草入りキッシュ風 キャベツとしらすのサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	海老と野菜の炒め物 温野菜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 白菜と豆苗のサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ベーコンの完熟トマトスープ ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	あぶらかいひの山椒焼 筍の土佐煮 ちんげん菜の辛子マヨ和え 御飯 味噌汁	豚肉の香味にらだれ じゃが芋のオイスター炒め 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老しゅうまい 豆苗ともやしの中華和え 御飯 たっぷり野菜のスープ	茗荷と焼酎のちらし寿司 五目大豆煮 小松菜のお浸し 赤だし	京風きつねうどん 里芋の明太マヨ焼き トマトの旨だし和え ゆかり御飯	赤魚のムニエル 焦がしバターソース 南瓜のロースト イタリアンサラダ ライス カレー風味のスープ	納涼祭 ミニハンバーガー ポテト添え アボカドシュリンプサラダ トウモロコシの冷製ポタージュ プリンアラモード	めばるの柚子糖 小海老のかき揚げ・天つゆ なめ茸和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	青りんごゼリー ピーフハンバーグ赤ワインソース グリーンサラダ バターライス チャウダースープ フルーツ	『かわり味噌の日』 鮎と海老の天麩羅盛り合わせ・天つゆ がんもも 茄子の炊いたん 小松菜と湯菜の和え物・京五色漬 御飯・京都味噌の味噌汁	マンゴープリン 鯖の柚庵焼 切干大根の煮物 隠元のツナ和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ (コーヒー) チキンソテー 鶏汁・エノ・セ・ソース フレンチサラダ ライス ミネストローネ パンナコッタ	もみじまんじゅう ほっけの塩焼 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 御飯 豚汁	いちごムース チキン南蛮 タルタル添え 冬瓜の薄くす煮 香の物 御飯 味噌汁	かき氷 たらのもろみ味噌焼 ピーマンとさつま揚げの炒め 長芋の塩昆布和え 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 グリルチキン ヒー・マ・タート・ソース レーズンとレタスのサラダ ライス・南瓜のポタージュ 無水仕立て ココアプリン	夕食

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
							
和朝食	具だくさん卵焼 カリフラワーの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	ウインナーと野菜のソテー スナップえんどうの磯和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 ヨーグルト、牛乳	揚げ真丈と野菜の炊き合わせ スナップえんどうの炒め物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ 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 南瓜サラダ 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 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	具だくさん卵焼 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	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ 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 マカロニサラダ パン コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 南瓜サラダ 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 温野菜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳
昼食	鯉節香るソース焼きそば 蟹しゅうまい 隠元の中華和え 白湯スープ	ミックスサンドイッチ 法蓮草とコーンのソテー 胡瓜とレタスのサラダ コンソメスープ	白身魚のフライと味噌の盛り合わせ れんこんの甘辛炒め 香の物 御飯 具だくさん味噌汁	欧風ビーフカレー 福神漬 きのこのマリネサラダ コンソメ野菜スープ	鰻とさっぱり薬味の梅おろし丼 茄子と竹輪の炒め物 水菜の和え物 味噌汁	お出汁香るおぼろそば 小海老入り卵焼 苦瓜ともやしの和え物 生薑御飯	鯖の塩焼 根菜の煮物 胡瓜のゆかり和え 御飯 具だくさん味噌汁
夕食	杏仁豆腐 みぞれのりのみりん醤油焼 ひじきと大豆の煮物 大根のゆかり和え 御飯 味噌汁	黒糖ケーキ 『健康増進：夏バテ予防』 鶏肉のずんだ味噌 山椒香る夏野菜の焼浸し ツナと大葉の混ぜ御飯・お吸い物 檸檬と蜂蜜のゼリー	季節のフルーツ 豚肉の香味だれ 厚揚げの煮物 長芋の浅漬 御飯 味噌汁	ぶどうゼリー あぶらかいひの電田焼 ピーマンの塩炒め おくら納豆 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ) 豚肉の塩しやぶしやぶ 旨辛だれ 里芋の煮ころがし 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	バウムクーヘン 鰻の南蛮漬 ごぼうのピリ辛炒め キャベツの胡麻和え 味噌汁	『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「ササ」 押し麦入りピラフ・モロヘイヤスープ 青りんごゼリー

今月の特別なお食事 Special Days

2日昼食
11日昼食
18日夕食イベントメニュー
お楽しみ種の日
かわり味噌の日23日昼食・おやつ
26日夕食
31日夕食納涼祭
健康増進メニュー
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か平素ご愛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。

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・
栄養供給が大切です。
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。

和朝食

洋朝食

昼食

夕食