

2021

7月献立表

1日から16日まで

今日の
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。
色鮮やかなビタミカラーの夏野菜をお楽しみ下さい。
「冷やし中華」や「ゴーヤチャンプルー」など、お料理でも夏を感じて頂けたら幸いです。

東急ウェリナケア自由が丘

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
	チキンを和風のソースで	夏にも許飯で食欲増進	おうちで外食気分の日	まろやかなソースで	衣サクサクのミックスフライ	手作りつくねを黄身醤油だれで	彩り野菜のそうめんを	味を染み込ませました	
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ほっけの塩焼 キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 大根の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の煮物 胡瓜とハムの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ レタスサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	絹厚揚げの煮物 スナッペンどうの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 法蓮草のしらす和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー レタスのサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	からすかしのバター焼 キャロットサラダ 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 グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ミートボールとさつま芋のハーブ無込み 胡瓜とハムの和え物 パン 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 フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ レタスサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウィ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	オープンオムレツ 法蓮草としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	ごま油香る冷やし中華 野菜のチヂミ なるとのスープ マンゴープリン	豚肉のごま漬焼 炊き合わせ 高菜のボン酢和え 御飯 味噌汁	『おうちで外食気分の日』 グリル平クリームコロッケ 高菜レタスのサラダ ライス、フルーツ ビンススープ	豚肉の和風おろし 南瓜のいとこ煮 焼き茄子のとうろかけ 御飯 味噌汁	ポークグリル オニオンソース 空豆のソテー パン トマトスープ りんごのコンポート	生巻香る牛丼 揚げ真丈の含め煮 白菜の漬漬 味噌汁	イベントメニュー 『七夕御膳』	豚肉のねぎ塩焼 切り昆布の煮物 アスパラの胡桃和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	カステラ 『無水調理の日』 チキンのグリレ ジャポネースソース ズッキーニとベーコンのソテー 彩り野菜のピクルス、ライス さつま芋のポタージュ無水仕立て	全国お菓子巡りの旅 ばらちらし寿司 ピーマンと竹輪の炒め物 小松菜のおかか和え 赤だし	コーヒーゼリー 鶏肉のもろみ味噌焼 筍の炒め煮 ちんげん菜の生姜和え 御飯 お吸い物	季節の生フルーツ 鯖のマスタードクリームソース グリル野菜 水菜とアボカドのサラダ ライス きのこスープ	黒糖まんじゅう ミックスフライ れんこんのピリ辛炒め おくらのみねと和え 御飯 味噌汁	ロールケーキ 炙りつくねの黄身醤油焼 ちんげん菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 御飯 味噌汁	どらやき めばるの黒酢あんかけ しゅうまい ナムル 御飯 にらとささみの白湯スープ	季節の生フルーツ 金目鯛の煮付け 金平ごぼう しる菜の磯和え 御飯 具だくさん味噌汁	夕食
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
	健康増進メニュー	ふっくら焼き上げました	九州産の黒豚とともに	ジューシーに仕上げました	旨味を効かせたチャーハン	鶏肉と野菜の旨味を引き出します	地域のパン屋さんのパンで	カリッと食感に仕上げました	
和朝食	ジャーマンポテト フロコリーのお浸し たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 ズッキーニの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スケソウダラの西京漬 コールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 小松菜の和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーの野菜炒め 隠元としらすの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ トマトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の煮物 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ジャーマンポテト フロコリーのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ズッキーニのソテー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯖のムニエル コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 小松菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ウィンナーの野菜炒め 隠元としらすのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ トマトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 白菜サラダ パン 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 フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『夏バテ予防』 キーマカレーグリル野菜のせ 福神漬・らっきょう 梅ドレッシングのさっぱりサラダ オニオンスープ、フルーツ	鯉の塩焼 長芋のたらこ炒め 胡瓜の塩もみ 御飯 味噌汁	京風きつねうどん 里芋の揚げ出し 玄米生姜おにぎり フルーツ	めばるの柚庵焼 長しめ 長芋の酢の物 御飯 味噌汁	五日チャーハン 中華サラダ ワンタンスープ オーギョーチー風ゼリー	鶏肉の旨煮 ごぼうの味噌炒め 胡瓜とみょうがの和え物 御飯 お吸い物	ミックスサンドイッチ フロコリーといかのソテー きのこマリネサラダ チャウダースープ	牛肉と野菜の塩だれ炒め 姫ごうやの含め煮 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁	昼食
夕食	シュークリーム 鶏肉の柚子胡椒焼 さつま芋のバター醤油煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	ドームケーキ 『無水調理の日』 豚肉の赤ワインソース イタリアンサラダ ライス、カルピスゼリー トマトの無水ポタージュ	『かわり味噌の日』 国産黒豚のしゃぶしゃぶ ひじきの炒め煮 蒸し茄子、御飯 呉汁(九州味噌使用)	ミートローフ 南瓜のロースト レタスとオリーブのサラダ ライス マゼンドアンスープ	鮭の塩焼 フィレツエ 茄子の揚げ浸し アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛焼 冬瓜の薄くす煮 なめ煮おろし 御飯 味噌汁	『旬さかなの日』 豊洲直送 長崎県産アジフライ ちんげん菜の煮浸し しる菜のお浸し 香の物 御飯、味噌汁	鯉の竜田焼 大根の炒め煮 しる菜のお浸し 御飯 味噌汁	夕食

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、変更場合がございます。

17日から末日まで

7 月 献 立 表

東急ウエルナケア自由が丘

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
									
	つなぎに布海苔を使うおそばです	イベントメニュー	こだわりのカレーをご提供	魚の旨味を閉じ込めました	柔らかく仕上げました	ハワイアン料理	御飯がすすむ味	ひと手間かけた焼き魚を	
和朝食	ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	赤魚の粕漬 キャロットサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 アスパラの青じそ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和風和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 法蓮草の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯖の西京漬 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 大根の和風サラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 スナッペンとうの和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ツナと野菜のソテー カリフラワーのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	赤魚のバター焼 キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトの和風和え パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ボパイサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯖のバター焼 ブロッコリーのサラダ パン パンブキンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 大根の和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 スナッペンとうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	『お楽しみ麺の日』 ふのりそば 海老のかき揚げ おくらのかき揚げ いなり寿司	シェフおまかせメニュー	チキンカレー 福神漬・らっきょう フレンチサラダ ハワイアンスープ ブルーベリーヨーグルト	梅とじゃこのさつぱりそうめん 枝豆とコーンのかき揚げ 胡桃と無水野菜のあと混ぜ御飯 フルーツ	豚肉の醤油麹焼 白菜の中華煮込み キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁	『海の日』 ロコモコ丼 いかのガーリックソテー ベジタブルスープ 南国ココナッツミルクプリン	からすかいかいのだちおろし ごぼうの山椒炒め オクラのおかか和え 御飯 味噌汁	肉うどん 茄子の田楽 隠元の胡麻和え 青菜御飯	昼食
夕食	水ようかん	エクレア	『東北応援プロジェクト』青森県産りんごの手作りケーキ	もみじまんじゅう	ドームケーキ	塩まんじゅう	季節の生フルーツ	黒糖ゼリー	夕食
	『無水調理の日』 チキンソテー・バルサミコンソース グリーンサラダ ライス、フルーツ じゃが芋の無水ポタージュ	豚肉の味噌漬焼 さつま芋の甘辛炒め もずく酢 御飯 お吸い物	ほっけのみりん醤油焼 ゴーヤチャンプルー 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 鱈のムニエル・バター醤油ソース 生葉ドレッシングのサラダ ライス、グレープゼリー 人參の無水ポタージュ	蒸し鶏〜ごま油香る葱ソース〜 白菜の中華煮込み ザーサイ和え 御飯 わかめのスープ	豚肉の香味焼 野菜の焼き浸し 千切り長手の梅かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛焼 蓮根はさみ揚げ 小粒納豆 御飯 味噌汁	鯖の香ばし醤油焼 切干大根の煮物 さつま芋と枝豆の白和え 御飯 味噌汁	

栄養
メモ

本格的に
夏を迎えるこの季節。
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。

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
								
	スパイス香るフライドチキン	ひとつひとつ丁寧に巻きました	香味を効かせた洋食ディナー	うなぎで元気に	ジューシーな海老カツを堪能しました	生姜をしつかり効かせました	季節の野菜と海老を天ぷらで	
和朝食	鯛つみれと野菜の煮物 ツナと胡瓜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 二色サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の含め煮 キャベツとしらすの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 小海老のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 チーズサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼 温野菜サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	鯛つみれのコンソメ煮 ツナと胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 二色サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンシチュー キャベツとしらすのサラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 小海老のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 隠元とホワイトアスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜のクリーム煮 チーズサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 温野菜サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
昼食	フライドチキン サーモンとアボカドのサラダ パン ジュリエンスープ フルーツ	八宝菜 春雨サラダ 御飯 中華スープ 杏仁豆腐	鯖の若狭焼 なすのオランダ煮 浅漬 御飯 味噌汁	『土用の丑の日』 うなちらし寿司 冬瓜の水餃子 おくらのお浸し 赤だし	サンドイッチ (海老カツ) さつま芋のミルクバター カレー風味のスープ ピーチムース	豚肉の生姜焼 大根の真砂炒め 小松菜のじゃこ浸し 御飯 味噌汁	スバゲティナポリタン 蜂蜜ドレッシングのサラダ 大根入りスープ フルーツ	昼食
夕食	レアストロベリーケーキ	どらやき	ショコラケーキ	ミルクティゼリー	ねりきり	季節の生フルーツ	青りんごゼリー	夕食
	すずきの塩焼 車麩の含め煮 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁	牛肉の野菜巻き 根菜とさつま揚げの炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 ポークソテー・ガーリックトマトソース ベビーリーフのサラダ ライス、フルーツ 南瓜のポタージュ・無水仕立て	鶏肉の梅しそ焼 カリフラワーの塩麹炒め しる菜の香和え 御飯 味噌汁	ほっけの塩焼 長芋のねぎ味噌焼 アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁	めばるの山椒焼 里芋のこってり煮 ブロッコリーのおかか和え 御飯 味噌汁	海老と野菜の天婦羅 五目真丈の煮物 ねぎぬた 御飯 お吸い物	

今月の特別なお食事 Special Days

2日おやつ	全国お菓子巡りの旅	15日夕食	旬さかなの日「長崎県産アジフライ」
3日昼食	おうちで外食気分の日 「グリーン平クリームコロッケ」	17日昼食	お楽しみ麺の日「ふのりそば」
7日昼食	イベントメニュー「七夕御膳」	18日昼食	シェフおまかせメニュー
9日昼食	健康増進メニュー「夏バテ予防メニュー」	19日おやつ	東北応援プロジェクト
11日夕食	かわり味噌の日「九州味噌」		

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・しよじよせい)と牽牛星(彦星・けんぎゅうせい)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。

- 写真はイメージになります。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

