

2021

7

月 献 立 表

1日から16日まで



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。

「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ましたら幸いです。

東急エレナケア自由が丘

1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)								
チキンを和風のソースで	夏にも酢飯で食欲増進	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	味を染みませました	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	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食							
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	ほつけの塩焼 キヤロットサラダ 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	ペーコンエッグ 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 スナップえんどうの和え物 ぶりかけ 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	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	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	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	季節の生フルーツ	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	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	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 しろ菜の磯和え 御飯 真だくさん味噌汁	季節の生フルーツ	金目鯛の煮付け 金平ごぼう しろ菜の磯和え 御飯 真だくさん味噌汁					
ごま油香る冷やし中華 野菜のチヂミ なるとのスープ マンゴーフリント	からすかれいのバター焼 キヤロットサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	からすかれいのバター焼 キヤロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールとさつま芋のハーブ煮込み 胡瓜とハムの和え物 パン グリーンホタージュ 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	ウインナーのクリーム煮 スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	イベントメニュー 『七夕御膳』	季節の生フルーツ	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	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	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	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 しろ菜の磯和え 御飯 真だくさん味噌汁	季節の生フルーツ	金目鯛の煮付け 金平ごぼう しろ菜の磯和え 御飯 真だくさん味噌汁							
カステラ	『無水調理の日』 チキンのグリエ ジャボネーズソース 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立て	全国お菓子巡りの旅	ぱらちらし寿司 ビ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 ちんけん菜の生姜和え 御飯 お吸い物	鱈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	ミックスフライ れんこんのビリ辛炒め ちんけん菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 御飯 味噌汁	季節の生フルーツ	黒糖まんじゅう	ロールケーキ	炙りつくねの黄身醤油焼 ちんけん菜の煮浸し 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	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	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	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	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	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	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	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			
タ食																							
9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)								
和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食							
ジャーマンポテト ブロッコリーのお浸し たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鱈の塩焼 長芋のたらこ炒め 胡瓜の塩もみ 御飯 味噌汁	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	ウインナーの野菜炒め 小松菜の和え物 ゆずみそ 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	ボトフ風 白菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スケランブルエッグ ズッキーニのソテー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	五目チャーハン 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	五目チャーハン 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 ブロッ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	牛丼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	スクランブルエッグ ボテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	季節の生フルーツ	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 ブロッ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	牛丼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	スクランブルエッグ ボテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	季節の生フルーツ	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 ブロッ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	牛丼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
タ食	タ食	タ食	タ食	タ食	タ食	タ食	タ食																
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)								
和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	和朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食	洋朝食							
ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ パン キヤロットボタージュ フルーツ 牛乳	鱈の塩焼 長芋のたらこ炒め 胡瓜の塩もみ 御飯 味噌汁	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	ウインナーの野菜炒め 小松菜の和え物 ゆずみそ 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	ボトフ風 白菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ ズッキーニのソテー [★] パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	五目チャーハン 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	五目チャーハン 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 ブロッ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	牛丼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	スクランブルエッグ ボテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	季節の生フルーツ	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 ブロッ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	牛丼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	スクランブルエッグ ボテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	季節の生フルーツ	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 ブロッ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	牛丼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
タ食	タ食	タ食	タ食	タ食	タ食	タ食	タ食																

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、変更する場合がございます。

17日から末日まで		7月 献立表							東急ウエリナケア自由が丘									
17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)				
和朝食	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	ソーセージと野菜の炒め物	スナップえんどうの和え物	ゆずみそ	和朝食	ソーセージと野菜の炒め物	スナップえんどうの和え物	ゆずみそ	和朝食	
洋朝食	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 ぶりかけ 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 スナップえんどうの和え物 ゆずみそ	洋朝食	ソーセージと野菜の炒め物	スナップえんどうの和え物	ゆずみそ	洋朝食	ソーセージと野菜の炒め物	スナップえんどうの和え物	ゆずみそ	洋朝食	
昼食	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	豆乳クリーミー煮 アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 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 トマトの和風和え 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 パンフキンポタージュ 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	洋朝食	ソーセージと野菜の炒め物	スナップえんどうの和え物	ゆずみそ	洋朝食	ソーセージと野菜の炒め物	スナップえんどうの和え物	ゆずみそ	洋朝食	
夕食	『お楽しみ麺の日』 ふのりそば 海老のかき揚げ おくらのじやご浸し いなり寿司	『お楽しみ麺の日』 ふのりそば 海老のかき揚げ おくらのじやご浸し 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 ベイサンヌースープ フルーベリーヨーグルト	『もみじまんじゅう』	『豚肉の醤油麹焼』 里芋の煮物 キヤベツの塩昆布和え 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 南国コナツツミルクプリン	『塩まんじゅう』	からすかれいのすだちおろし 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 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	肉うどん 茄子の田楽 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	肉うどん 茄子の田楽 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	肉うどん 茄子の田楽 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	肉うどん 茄子の田楽 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	肉うどん 茄子の田楽 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	肉うどん 茄子の田楽 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	肉うどん 茄子の田楽 鰯元の胡麻和え 青菜御飯	タ食
夕食	水ようかん	『無水調理の日』 チキンソテー/ハラミコソース 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	『エクレア』	『ほつけのみりん油焼 さつま芋の甘辛炒め もずく酢 御飯 お吸い物』	『『無水調理の日』鯖のムニエル/バター醤油ソース』 生姜ドレッシングのサラダ ライス、グレーベゼリー ^{蒸し芋} 人参の無水ポタージュ	『ドームケーキ』	『蒸し鶏へごま油香る葱ソース～白菜の中華煮浸し ザーサイ和え 御飯 わかめのスープ』	『塩まんじゅう』	『季節の生フルーツ』	『黒糖ゼリー』	『鶏肉の甘辛焼』 蓮根はさみ揚げ 小粒納豆 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	『鶏肉の甘辛焼』 蓮根はさみ揚げ 小粒納豆 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	『鶏肉の甘辛焼』 蓮根はさみ揚げ 小粒納豆 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	タ食	
25日(日)	スパイス香るフライドチキン	26日(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	栄養メモ	和朝食	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。	和朝食	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。	和朝食	
和朝食	鰯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	ひとり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挟みました	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	スパゲティナポリタン	和朝食	スパゲティナポリタン	蜂蜜ドレッシングのサラダ	大麦入りスープ	豆食	スパゲティナポリタン	蜂蜜ドレッシングのサラダ	大麦入りスープ	豆食	
洋朝食	鰯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	フランクフルツ 二色サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ワインナーと野菜のソテー ^{土用丑の日} 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 小粒納豆 梅干し 御飯 味噌汁 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	サンドイッチ(海老カツ) さつま芋のミルクバター ^{土用丑の日} 冬瓜の水晶煮 おくらのお浸し 赤だし	豚肉の生姜焼	和朝食	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン コンポタージュ フルーツ 牛乳	オーブンオムレツ 温野菜サラダ パン コンポタージュ 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 ジュリエンヌスープ フルーツ	八宝菜 春雨サラダ 御飯 中華スープ 杏仁豆腐	鰯の若狭焼 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 冬瓜の水晶煮 おくらのお浸し 赤だし	ミルクティゼリー	ねりきり	めばるの山椒焼 長芋のねぎ味噌焼 アスパラの胡麻和え 御飯 味噌汁	海老と野菜の天婦羅	和朝食	青りんごゼリー	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	タ食	青りんごゼリー	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	タ食	
夕食	すずきの塩焼 車駄の含め煮 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	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。 織姫(織姫・よくじよせい)と彦星(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。	1. 写真はイメージになります。 2. 実物と違う場合がございますのでご了承ください。 3. 献立は都合により変更する場合がございます。 4. 今月の朝食は偶数日が洋食となります。	東急ウエリナケア自由が丘	LEOC	和朝食	青りんごゼリー	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	タ食	青りんごゼリー	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	タ食	

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「長崎県産アブラマイ
3日昼食	おうちで外食気分の日	17日夕食	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日夕食	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。 織姫(織姫・よくじよせい)と彦星(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。

