

8月献立表

1日から16日まで



今日の
見どころ!
食どころ!

8月は夏本番!!!

夏野菜を多く使用した料理をご提供致します。
10日には、ハモや丸鮎など夏の京都の食材を天ぷらにして
おぼんざいと一緒にお楽しみいただきます。
その他、冷やし中華やそうめん、夏野菜など夏らしいお料理をご用意いたします

東京ウヰリナカ自由が丘

| | 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) | 8日(日) |
|---|--|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | | |
| | イベントメニュー | ふっくら仕上げました | さっぱり檸檬風味で | 素材の甘みで仕上げました | 鶏肉の旨味を引き出しました | 香ばしい胡麻の風味を | 結び掲載メニュー | たっぷり具材に味をしみこませました |
| 和朝食 | ツナと野菜の炒め物 スナッフえんどうの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | スクランブルエッグ野菜添え 小松菜の磯和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 揚げ真丈の煮物 レタスとレーズのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ 隠元の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 法蓮草入り卵焼 キャロットサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め カリフラワーとツナの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | すけそうだら西京漬 スナッフえんどうの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | ツナと野菜のソテー スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | スクランブルエッグ野菜添え 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ソーセージと野菜の豆乳スープ煮 レタスとレーズのサラダ フルーツ 牛乳 | ベーコンエッグ 隠元のサラダ コーンポタージュ フルーツ 牛乳 | 豚肉と野菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | キッシュ風 キャロットサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳 | 海老と野菜のソテー カリフラワーとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | からすかれいのバター焼 スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | イベントメニュー 『夏のフレンチ』 | 鶏肉のもろみ味噌焼 冬瓜の海老そぼろあん おくらしらす和え 御飯 お吸い物 | 冷やし中華～檸檬風味～ 野菜のチヂミ わかめスープ フルーツ | こだわりボークカレー 福神漬・らっきょう 生姜ドレッシングのサラダ ジュリエンスープ フルーツ | 鶏肉の旨煮 厚揚げときこの炒め物 ちんげん菜の香和え 御飯 味噌汁 | 豚肉の塩麹焼 ごぼうの山椒炒め 御飯 味噌汁 フルーツ | 『結び掲載メニュー』 鴨南蛮そば 胡瓜とピーマンのじゃこ炒め トマトの青じそ和え 稲荷寿司 | 『無水調理の日』 チキンソテーバルサミソース ズッキーニのソテー イタリアンサラダ、パン さつま芋のポタージュ無水仕立て |
| 夕食 | カステラ 豚肉のおろしほん許かけ じゃが芋の煮ころがし 白菜の生姜和え 御飯 味噌汁 | モカスペシャル 謎の塩焼 菊とさつま揚げのヒリ辛炒め 土佐納豆 御飯 具だくさん味噌汁 | 豆乳プリン 黒蜜かけ つくねの照り焼 野菜的塩炒め 胡瓜のゆかり和え 御飯 味噌汁 | シュウクリーム めばるの炭火焼風 空豆のかき揚げ 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁 | 季節の生フルーツ 鯖の漬焼すだちおろし 里芋の田楽 キャベツのピーナツ和え 御飯 お吸い物 | 季節の生フルーツ 鮭の胡麻漬焼 大根といかの煮物 アスパラのなめ茸和え 御飯 味噌汁 | レアストロベリーケーキ じゃが芋と南瓜の手作りコロケ2種 切り昆布の煮物 しる菜の生姜和え 御飯 味噌汁 | 水ようかん 肉豆腐 れんごんの味噌炒め 大根と水菜の和風和え 御飯 お吸い物 |
| 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) | 16日(月) | |
| | | | | | | | | |
| カリッと食感に仕上げました | ご当地 京都料理 | 甘辛だれでお召し上がりください | 地域のパン屋さんのパンで | 丼セレクトの日 | トマトの旨味たっぷり | シェフおまかせメニュー | さくさくジュシーに仕上げます | |
| 炒り卵 ささみと胡瓜の和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 青海苔入り卵焼 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ウインナーとキャベツの炒め 小粒納豆 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 鶏肉の甘辛煮 トマトの和風和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老真丈と野菜の煮物 トマトのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ハムエッグ ちんげん菜の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ジャーマンポテト 花野菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 赤魚の粕漬 温野菜サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | |
| スクランブルエッグ ささみと胡瓜のサラダ パン トマトスープ フルーツ 牛乳 | オープンオムレツ 白菜サラダ パン フルーツ 牛乳 | ウインナーとキャベツのソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 鶏肉のクリーム煮 トマトの和風サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳 | ハムエッグ ちんげん菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | ジャーマンポテト 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 赤魚のムニエル 温野菜サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳 | |
| 真だらの竜田焼 レバーのしぐれ煮 長芋のポン酢和え 御飯 味噌汁 | 『無水調理の日』 チキンソテー オニオンソース 彩り野菜サラダ、ライス 人参の無水ポタージュ フルーツ | 豚肉の黒酢あんかけ 水きょうざ 春雨サラダ 御飯 にらのスープ | ミックスサンドイッチ フレンチサラダ カレー風味のスープ フルーツ | 『丼セレクト』 A: 豚丼 とろろ温玉のせ B: 菜味ごはん&炙り鯖丼 ひじきの炒め 法蓮草の辛子和え、味噌汁 | アスパラとツナのトマトスパゲティ シーザーサラダ ビーンズスープ はちみつレモンゼリー | シェフおまかせメニュー | 鶏肉の胡麻漬焼 茄子と車麩の煮物 小松菜の梅肉和え 御飯 味噌汁 | |
| エクレア 豚肉の山椒焼 里芋のすんだかけ おくらのみさひ和え 御飯 味噌汁 | ドームケーキ 『かわり味噌の日』 なまぐさの炊いたん、京五色漬 小松菜と湯葉の和え物、御飯 京都味噌の味噌汁 | 季節の生フルーツ | アイスクリーム 鱈のねぎだれ焼 じゃが芋のたらこ炒め しる菜のじゃこ浸し 御飯 味噌汁 | 夏色あさがお 鶏肉の柚子胡椒焼 金平ごぼろ 即席漬 御飯 味噌汁 | ココアワッフル ほっけの塩焼 揚げ豆腐 キャベツの胡麻和え 炊き込み御飯 味噌汁 | 黒糖まんじゅう 豚肉の和風おろし 野菜の鴨南蛮 隠元の塩昆布和え 御飯 味噌汁 | ロールケーキ(チョコ) キャベツ入りメンチカツ2種 ピーマンのヒリ辛炒め 香の物 御飯 味噌汁 | |

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。

| | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) | 22日(日) | 23日(月) | 24日(火) |
|-----|--|---|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | | |
| 和朝食 | 具だくさん卵焼 しる菜の和え物 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ベーコンエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 肉団子と野菜の甘辛煮 スパゲティサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 豚肉と野菜の炒め物 キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 具だくさん卵焼 南瓜サラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 鯛つみれの含め煮 スナップえんどうの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 |
| 洋朝食 | オープンオムレツ しる菜のサラダ 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 スナップえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 豆乳クリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳 | スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 豚肉と野菜のソテー キャベツのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | オープンオムレツ 南瓜サラダ パン チャウダースープ フルーツ 牛乳 | 鯛つみれのコンソメ煮 スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳 |
| 昼食 | 『お楽しみ麺の日』 沖縄そば ゴーヤチャンプルー 冷やし冬瓜 ジュシー (炊き込み御飯) | 夏野菜たっぷりチキンカレー 福神漬・らっきょう きのこマリネサラダ マゼンヌスープ フルーツ | 鮭の塩焼 五目しんじょうと野菜の煮物 南瓜と胡桃の共和え 御飯 味噌汁 | ポークソテーマスタードソース カットーチーズのサラダ パン マゼンヌスープ クレープゼリー | 『東北応援プロジェクト』 稲庭風ざるうどん(秋田) 小海老と枝豆のかき揚げ 山形のだしのせ冷奴 わかめとじゃこの御飯 | めばるの麦味噌漬焼 ごぼうの炒め物 法蓮草の千草和え 御飯 お吸い物 | 豚肉の生姜焼 きのこと白滝の炒め物 小松菜の磯和え 御飯 味噌汁 | 塩そば 里芋の白煮 アスパラのじゃこ浸し 味噌汁 |
| 夕食 | いちごスペシャル 鱈の醤油焼 筑前煮 オクラとみょうがの和え物 御飯 味噌汁 | 三浦産かぼちゃのプリン 豚肉の冷製しゃぶしゃぶ、ごまだれ 大根と竹輪の煮物 白菜の海苔浸し 御飯 味噌汁 | 季節の生フルーツ 回鍋肉 春巻 ザーサイ和え 御飯 5種の野菜中華スープ | ドームケーキ 鶏肉の香味焼 じゃが芋の炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁 | 抹茶ゼリー 小豆かけ ハンバーグ和風バター醤油ソース 炊き合わせ ちんげん菜の酢味噌かけ 御飯 お吸い物 | シュークリーム 『無水調理の日』 チキンのグリエ シャボネースソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ パセリライス、フルーツ じゃが芋の無水ポタージュ | もみじまんじゅう ほっけの自家製一夜干し さつま芋の甘煮 おくらのお浸し 御飯 味噌汁 | ミックスフライ 大根のたらこあんかけ 長芋の酢の物 御飯 味噌汁 |
| | | | | | | | | |
| 和朝食 | ハムエッグ しる菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 鮭の塩焼 小粒納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 炒り卵 フロッコリーとハムのサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | ツナと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | さつま揚げと野菜の煮物 コールスロー ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 法蓮草入り卵焼 二色サラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | 海老と野菜の炒め物 キャベツとしらすの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳 | |
| 洋朝食 | ハムエッグ しる菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | 鮭のバター焼 二色サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | スクランブルエッグ フロッコリーとハムのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | ツナと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳 | ポトフ風 コールスロー パン フルーツ 牛乳 | キッシュ風 二色サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 海老と野菜のソテー キャベツとしらすのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳 | |
| 昼食 | あぶらかれの煮付け 蓮根の炒め物 野菜の白和え 御飯 味噌汁 | 冷やし梅かつおそば 青のり入り卵焼 法蓮草のわさび和え かやく御飯 | 蒸し鶏の胡麻だれ 冬瓜の水晶煮 白菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁 | 柔らかかつサンド 胡桃のサラダ 野菜のミルクスープ フルーツ | すずきの塩焼と枝豆真丈 ごぼうの炒め煮 ちんげん菜の香和え 御飯 豚汁 | 茄子と肉味噌のそうめん 穴子の天婦羅 炊き込み御飯 フルーツ | 鶏肉のねぎ塩焼 車麩の含め煮 おくらのはん酢和え 御飯 味噌汁 | |
| 夕食 | チョコレートアイス 鶏肉の梅しそ焼 五目金平 蒸しなす生姜醤油 御飯 味噌汁 | 塩まんじゅう 『無水調理の日』 ポークソテー煮/バターソース イタリアンサラダ、ライス 南瓜のポタージュ無水仕立て フルーツ | 鯉のみりん醤油焼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 冷やしトマト 青菜御飯 味噌汁 | エクレア 『鉄分たっぷりメニュー』 牛肉と切干大根のピリ辛炒め 野菜のナムル、中華おこわ 卵とレタスの中華スープ 自家製黒ごまプリン | 五目ちらし寿司 じゃが芋のほろろ煮 いんげんの辛子和え 味噌汁 | 季節の生フルーツ 栗まんじゅう 鯖の幽庵焼 里手の煮ころがし アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁 | ワッフル 『野菜の日』 たっぷり野菜と豚肉のトマト煮込み 手作り無添加人参ドレッシングサラダ 玄米ピラフ、きのこスープ レモンディゼリー | |

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食材を普段のお食事にバランス良く取り入れています。

今月の特別なお食事 Special Days

| | | | |
|-------|------------------|--------|------------------|
| 1日昼食 | イベントメニュー「夏のフレンチ」 | 17日昼食 | お楽しみ麺の日「沖縄そば」 |
| 7日昼食 | 結び掲載メニュー | 21日昼食 | 東北応援プロジェクト |
| 10日夕食 | かわり味噌の日「京都味噌」 | 24日おやつ | 後藤シェフスイーツ |
| 13日昼食 | 井セレクトの日 | 28日夕食 | 健康増進メニュー「鉄分たっぷり」 |
| 15日昼食 | シェフおまかせメニュー | 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も何卒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。
3. 今月の朝食は奇数日が洋食となります。

