

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、みょうろ、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たら幸いです。

東急ウエリナケア尾山台

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
	イベントメニュー	長野の郷土料理とともに	爽やかなレモン風味のパスタ	ぱりっと焼き上げました	カフェ風ランチ	黒酢あんできっぱりと	そうめんできっぱりと	御飯の進む味
和朝食	ベーコンエッグ 小松菜の生姜和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 パンキンサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれの煮物 スナップえんどうの炒め物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ たいみそ 御飯～あきたごまち～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー・ポイルウイナー添え ちんげん菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の煮物 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、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	ベーコンエッグ 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー パンキンサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	完熟トマト煮込み スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー・ポイルウイナー添え ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳	ベーコンと根菜のスープ カリフラワーサラダ 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
風食	周年イベント	鶏肉のもろみ味噌焼 切干大根の煮物 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 お吸い物	ささみとアスパラのレモンクリームパスタ コーンとレタスのサラダ フレッシュオニオンスープ ゼリー入りフルーツポンチ	ノルウェー鯖の塩焼 大豆と枝豆の甘辛煮 フレッシュ柚子和え かやく御飯～あきたごまち～ 味噌汁	生ハムとクリームチーズのサンドイッチ 南瓜のロースト ハルサミソース 蜂蜜ドレッシングのサラダ あさりのクリームスープ 味噌汁	鶏肉の塩麹焼 がんもの煮物 法蓮草のお浸し 御飯 味噌汁	七夕素麺 初夏の天麩羅 鶏肉と野菜の甘煮 露地メロン	鶏肉のみょうろが味噌焼 星芋の白煮 胡瓜と玉葱の和風和え 御飯 お吸い物
おま	ロールケーキ	エクレア	吹雪まんじゅう	ドームケーキ	クレープ (いちご)	どらやき	ミニ抹茶パンケーキ	アイスクリーム
夕食	赤魚の一夜干し 筑前煮 苦瓜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	『かわり味噌の日』 笹寿司と野沢菜いなり にらせんべい 信州キャベツの塩昆布和え 信州味噌の味噌汁	豚肉の香味焼 グリル野菜添え 揚げ豆腐 胡瓜のゆかり和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ いかとピーマンの炒め おからの辛子和え 御飯～あきたごまち～ 味噌汁	豚肉と野菜のkok旨炒め 冬瓜の薄くす煮 フロココリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	鯖の黒酢あんかけ ピーマン炒め 御飯 わかめスープ マンゴープリン	豚肉の山椒焼 車麩と野菜の含め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	たらの煮付け 筍の昆布だし炒め スナップえんどうの胡麻和え 御飯 豚汁
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
	海鮮の旨味が溶け出すカレー	夕食は中華	ひと味違う唐揚げを	塩焼きに手作り真丈を添えて	さっくりと仕上げました	味をしっかり和染み込ませました	ハワイアン料理	食欲をそそる味
和朝食	ソーセージと野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 御飯～あきたごまち～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 白菜とささみの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	キッシュ風 小粒納豆 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 胡瓜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の甘辛煮 アスパラの和え物 のり佃煮 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 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え 大根のゆかり和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの煮物 スナップえんどうのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 白菜とささみのサラダ パン フルーツ 牛乳	キッシュ風 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 胡瓜のサラダ 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	チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウイナー添え 大根サラダ パン パンキンポターージュ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリームスープ スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳
風食	シーフードカレー ～あきたごまち～ 福神漬 レース入りコールスロー コンソメスープ	京風きつねうどん 米茄子の田菜 鮭と大葉の混ぜ御飯 抹茶ゼリー 黒蜜かけ	『おうちで外食気分の日』 唐揚げ専門店鳥しんの唐揚げ 長芋のたらこあんかけ おくらとえのきの和え物 御飯・味噌汁	生姜香るさっぱり牛丼 ピーマンの炒め トマトとアボカドの和え物 味噌汁	ポークソテー・シャリアピンソース フレッシュサラダ パン ベジタブルスープ レモネードゼリー	赤魚の粕漬 ひじきの炒め煮 フロココリーのおかか和え お豆の炊き込み御飯 味噌汁	『海の日』 ロコモコ丼 いかのガーリックソテー コンソメスープ 南国ココナッツミルクプリン	上海焼きそば 焼きようざ 胡瓜のザーサイ和え 白濁スープ
おま	水ようかん	レアストロベリーケーキ	全国お菓子巡りの旅	ミニたい焼き	ワッフル	きなこ饅頭	ロールケーキ (チョコ)	ねりきり (ひまわり)
夕食	2種だれの炙りつくね焼 揚げ真丈の煮物 小松菜のわさび和え 御飯～あきたごまち～ 味噌汁	たっぷりキャベツの回鍋肉 しゅうまい三種盛り 御飯 レタスと若布のナムル にらのスープ	『無水調理の日』 アブラカレイのムニエル バター醤油ソース 高原レタスのサラダ パセリライス・フルーツ 人参の無水ポターージュ	すずきの塩焼ともしろ真丈 さつま芋の甘煮 あさりとちんげん菜の味噌かけ 御飯 けんちん汁	男爵芋と南瓜の手作りロココ 炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 金平ごぼろ 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	鯖の醤油麹焼 五目真丈と野菜の含め煮 おくらとえのきの辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼 筍と切り昆布の煮物 土佐納豆 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。

Table with 8 columns (17日(水) to 24日(水)) and 3 rows (和朝食, 洋朝食, 昼食). Each cell contains a dish name, an image, and a list of ingredients.

Table with 8 columns (25日(木) to 31日(水)) and 3 rows (和朝食, 洋朝食, 昼食). Each cell contains a dish name, an image, and a list of ingredients.

栄養メモ (Nutrition Note) section with a circular icon and text: '本格的に夏を迎える季節。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。'

今月の特別なお食事 Special Days

- 1日 昼食 周年イベントメニュー
2日 昼食 かわり味噌の日
11日 昼食 おうちで外食気分の日
おやつ 全国お菓子巡りの旅
15日 昼食 海の日

- 19日 昼食 お楽しみ種の日
23日 おやつ 後藤シェフスイーツ
24日 昼食 土用の丑の日
28日 夕食 旬さかなの日
31日 昼食 健康増進メニュー

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・しよくじょせい)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む伝説が作られました。♪笹の葉さらさらのさばに揺れる 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。

