

8月献立表

1日から16日まで

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、そうめんやぶっかけうどんといった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。



東急ウエリナケア尾山台

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
	からっと揚げたフライ	ぱりっと焼き上げました	柔らかく仕上げました	コク深い赤ワインソースで	ささにしきをご提供	本日は牛肉のカレー	さくさくに仕上げました	玉葱の甘さが引き立つソース
和朝食	オープンオムレツ トマトとアボカドの和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のお浸し のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と根菜の含め煮 カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 白菜とハムのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め 胡瓜の和え物 梅干し 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	空豆入りオムレツ 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の煮物 スナップえんどうのサラダ 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 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	オープンオムレツ トマトとアボカドのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト 法蓮草のサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ハーブ煮込み カリフラワーサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 白菜とハムのサラダ 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	空豆入りオムレツ 南瓜サラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと根菜のポトフ風 スナップえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	豚肉の山椒味噌焼 冬瓜の薄くず煮 ちんげん菜のなめ茸和え 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 クリーミーミートドリア いかとアスパラのガーリックソテー レタスとオリーブのサラダ トマトの無水ポタージュ	冷やし中華～檸檬風味～ 春巻 キャベツのザーサイ和え 豆苗のスープ	ポークグリル赤ワインソース 海老とアボカドのサラダ パン 夏野菜のコンソメスープ フルーツ	鶏肉の柚子胡椒焼 長芋のたらこあんかけ おぐらの酢味噌かけ 御飯～ささにしき～ お吸い物	たっぷり牛肉の欧風カレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ コンソメ野菜スープ	鶏肉の香味焼 きのこと白滝の炒め 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	鱈の塩焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーの柚子和え 炊き込み御飯 味噌汁
おやつ	エクレア	レアストロベリーケーキ	パウムクーヘン	和のパンケーキ (抹茶クリーム)	どらやき	今川焼 (カスタード)	ワッフル	メロンゼリー
夕食	ミックスフライ 夏野菜の焼浸し 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	すずきの塩焼 筑前煮 冷やし茶碗蒸し 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉の醤油麹焼 切干大根の煮物 苦瓜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	めだいの若狭焼 れんこんの塩炒め しそ納豆 御飯 味噌汁	さばの味噌煮 筍の昆布だし炒め 小松菜の胡麻和え 御飯～ささにしき～ 具沢山けんちん汁	豚肉の冷製しゃぶししゃぶ さっぱり梅だれ 五目豆 トマトのしらす和え 御飯・味噌汁	男爵芋の手作りコロケ 炊き合わせ 香の物 御飯 味噌汁	ポークソテーオニオンソース ピーマンと夏野菜のラタトゥイユ グリーンサラダ バターライス 枝豆の冷製ポタージュ
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	やさしい味に仕上げました	カフェ風ランチ	夕食は中華	梅と青じそでさっぱりと	健康増進メニュー	ゴーヤの苦みがアクセント	中華の定番	食の進む味
和朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜の生姜和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ふりかけ 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の煮物 スナップえんどうのしらす和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め マカロニサラダ 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 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳クリーム煮 大根サラダ パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 胡瓜のサラダ パン グリーンポタージュ 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	ソーセージのコンソメ煮 スナップえんどうのしらすサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	京風きつねうどん 里芋の田楽 ちんげん菜のお浸し かつおだし御飯	ミニハンバーガープレート 黄スッキーニと茄子のグリル 生姜ドレッシングのサラダ チャウダースープ	茗荷と焼鮭のちらし寿司 南瓜のいとこ煮 アスパラのささみ和え 赤だし	海老のトマトクリームスパゲティ スパニッシュオムレツ 高原レタスのサラダ オニオンスープ	ほっけのみりん醤油焼 隠元ときのこのピリ辛炒め 蒸し茄子の土佐和え あさり御飯～ささにしき～ 味噌汁	タラの麹ジェノベーゼソース 無水さつま芋のチーズ焼き イタリアンサラダ パン カレー風味のスープ	五目チャーハン しゅうまい三点盛り 春雨サラダ にらのスープ	豚肉のちりみ味噌焼 南瓜と切り昆布の煮物 薬味たっぷり冷奴 御飯 お吸い物
おやつ	きなこ饅頭	ストロベリーゼリー	夏色あさがお	吹雪まんじゅう	抹茶ゼリー 小豆かけ	ロールケーキ (チョコ)	プリン	フルーツ (らいでんメロン)
夕食	鶏肉の和風おろし 海老真丈の煮物 御飯 味噌汁 フルーツポンチ	自家製赤魚の西京漬焼 金平ごぼう キャベツのわさび和え 御飯 お吸い物	チンジャオロース ごま油香る三色ナムル 御飯 わかめスープ マンゴープリン	鶏肉の梅しそ焼 五目大豆煮 おぐらの辛子和え 御飯 味噌汁	『健康増進メニュー』 豚肉のねぎ塩レモンだれ 豆腐の揚げ出し、小松菜のきなご胡麻和え 御飯～ささにしき～ 味噌汁	おでん ゴーヤチャンプル アスパラの磯和え 茶飯 味噌汁	ジューシービーフメンチカツ 根菜の煮しめ お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	鮭の塩焼と枝豆真丈 竹輪とピーマンのオイスター炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 具だくさん味噌汁

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(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	お蕎麦でさっぱりと	イベントメニュー	中華の定番、麻婆豆腐	玉葱で血液もさらさらに	お野菜も一緒にどうぞ	一つ一つ手作りしました	黒酢でさっぱりと	お昼はカレー
和朝食	肉団子と根菜の甘辛煮 紫キャベツのコールスロー 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 法蓮草の柚子和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め 大根サラダ たいみそ 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと根菜の含め煮 小松菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え タラモサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 土佐納豆 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 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 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	ブラウンスープ 紫キャベツのコールスロー パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 法蓮草のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 大根サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 小松菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え タラモサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のスープ 隠元のサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え スパゲティサラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳
昼食	『お楽しみ麺の日』 胡桃ごまだれの更科そば 夏野菜のかき揚げ 焼ききのこおろし和え 青菜御飯	シェフ自慢のイベントメニュー	手作り麻婆豆腐 ビーフン炒め たたき胡瓜 御飯～ささにしき～ にらと卵の中華スープ	ミックスサンドイッチ アスパラとマカロニのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ ミネストローネ	赤魚の粕漬 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのなめ茸和え 御飯 貝だくさん豚汁	さっぱり梅とろろ昆布そうめん しらす入り卵焼 ちんげん菜のピーナツ和え かやく御飯	鯖の塩焼 スナッペンと豆腐の山椒炒め 冬瓜の冷やし鉢 枝豆御飯 味噌汁	チキンカレー 福神漬 きのこマリネとアボカドのサラダ コンソメスープ
おやつ	クレープ (チョコ)	レモンドーナツ	ドームケーキ (カスタード)	苺ムース	青りんごゼリー	パウンドケーキ (レモネード)	レアチーズケーキ	グレープゼリー
夕食	『無水調理の日』 チキンソテーバルサミソース オリーブとトレビスのサラダ ライス、人参の無水ポタージュ コーヒゼリー	豚肉の甘辛焼 里芋の白煮 小粒納豆 御飯 味噌汁	鶏の塩麹唐揚げ 長芋のこつてり煮 御飯～ささにしき～ 味噌汁 オレンジゼリー	豚肉とたっぷり玉葱の生姜焼 油麩と野菜の煮物 若布の酢の物 御飯 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ごぼうの味噌炒め 香の物 御飯 お吸い物	『無水調理の日』 ビーフハンバーグステーキ 彩り野菜のピクルス パセリライス、フルーツ 南瓜のポタージュ無水仕立て	豚肉の黒酢はちみつソース さつま揚げと白菜の煮浸し 豆苗と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	鱈の柚庵焼 あさりとピーマンの当座煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
	京都ゆかりの料理	洋風ランチ	トマトも入れて夏らしく	手作りでふっくらと仕上げました	すだちでさっぱりと	ジューシーに仕上げました	からっと揚げました	
和朝食	オープンオムレツ 胡瓜のささみおろし のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 白菜のおかか和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 ちんげん菜のサラダ のり佃煮 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 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え オリーブとレタスのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入りオムレツ 南瓜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	オープンオムレツ 胡瓜のささみサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 白菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 ちんげん菜のサラダ 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 ミルクスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー ポイルウインナー添え オリーブとレタスのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	法蓮草入りオムレツ 南瓜サラダ 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	
昼食	豚肉の味噌漬焼 れんこんのたらこ炒め 里芋のずんだかけ 御飯 お吸い物	スパゲティボロネーゼ バジルポテト シーザーサラダ コンソメ野菜スープ	海老と卵の旨塩丼 国産にらのチヂミ 白湯スープ フルーツポンチ	『無水調理の日』 チキンソテー デミグラスソース さつま芋のレーズン煮 チーズと花野菜のサラダ パン、人参の無水ポタージュ	すだちおろしのぶっかけうどん 竹輪の磯部揚げ トマトの和え物 とうもろこし御飯	ほっけの塩焼 きのこピーマンの炒め 枝豆腐 御飯～ささにしき～ 貝だくさん味噌汁	鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 胡瓜と茗荷の和え物 御飯 味噌汁	
おやつ	全国お菓子巡りの旅	ロールケーキ (ホイップ)	もみじまんじゅう	紅茶ケーキ	マスカットゼリー	チョコパウンドケーキ	ドームケーキ (こしあん)	
夕食	『かわり味噌の日』 鱈と海老の天麩羅盛り合わせ、天つゆ がんもとも茄子の炊いたん、法蓮草と湯葉の和え物 京五色漬、御飯 京都味噌の味噌汁	鶏肉の胡麻漬焼 筍と切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 豆乳プリン 黒蜜かけ	さわらの照り焼 長芋の白煮 おくら梅かけ 御飯 味噌汁	和風ミートローフ なべしぎ 小松菜のお浸し 御飯 お吸い物	豚肉の山椒焼 焼野菜添え 里芋といかの煮物 小粒納豆 御飯 味噌汁	牛肉の野菜巻き 五目真丈と野菜の炊き合わせ キャベツの塩昆布和え 御飯 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ラダ 玄米ピラフ モロヘイヤスープ、パンナコッタ	

和朝食

洋朝食

昼食

おやつ

夕食

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。

今月の特別なお食事 Special Days

13日夕食 健康増進メニュー	25日おやつ 全国お菓子巡りの旅
17日昼食 お楽しみ麺の日	25日夕食 かわり味噌の日
18日昼食 シェフ自慢のおまかせメニュー	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何卒ご自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。

