２０２５

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。

東急ウェリナケア尾山台

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	さっぱり檸檬風味で	2種の味をお楽しみください	手作り赤ワインソースで	じっくり煮込みました	旨味が溶け込んだカレー	ゆずの風味香る	沖縄にちなんだメニュー	本格中華
和朝食	肉団子と根菜の含め煮 レタスとコーンのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 大根のおかか和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の煮物 小粒納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 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	海老と野菜の炒め物 キャベツサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の甘辛煮 白菜と豆苗のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	肉団子のクリームスープ レタスとコーンのサラダ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ ブロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 大根のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーの豆乳クリーム煮 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 胡瓜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー キャベツサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのハーブ煮込み 白菜と豆苗のサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	冷やし中華～檸檬風味～ 春巻 ザーサイ和え 豆苗のスープ	鰆の塩麹焼 ビーフン炒め 法蓮草の胡桃和え 御飯 味噌汁	ポークソテー　赤ワインソース イタリアンサラダ パン 夏野菜のコンソメスープ プリン	味の染みこんだ鶏肉と冬瓜の煮物 筍の昆布だし炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁	欧風ビーフカレー 福神漬 トレビスとレーズンのサラダ コンソメスープ	鯖の柚庵焼 厚揚げの含め煮 大根のしそ和え 御飯～ささにしき～ 味噌汁	『ご当地グルメ』 沖縄そば ゴーヤチャンプルー もずくの三杯酢 ジューシー（炊き込み御飯）	鶏肉の照り焼 切干大根の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁
おやつ	きなこまんじゅう	いちごムース	ミニパンケーキ	クレープ（チョコ）	青りんごゼリー	もみじまんじゅう	メープルケーキ	ピーチムース
夕食	鶏肉のもろみ味噌焼 金平ごぼう 御飯 お吸い物 フルーツポンチ	炙りつくね焼（２種） 五目大豆煮 わかめの酢の物 御飯 味噌汁	ほっけの若狭焼 れんこんのピリ辛炒め 水菜ともやしのささみ和え 御飯 味噌汁	あぶらかれいの唐揚げ 炊き合わせ アスパラの酢味噌かけ 御飯 お吸い物	豚肉と野菜のコク旨炒め さつま芋の甘煮 蒸し茄子の土佐醤油 御飯 味噌汁	鶏肉のねぎ塩だれ きのこと白滝の炒め ちんげん菜の磯和え 御飯～ささにしき～ 味噌汁	赤魚のムニエル　バター醤油ソース ラタトゥイユ ライス 枝豆の冷製ポタージュ レモネードゼリー	麻婆豆腐 隠元の中華和え 御飯 ワンタンとたっぷり野菜のスープ

	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	たまねぎで血液さらさら	季節のちらし寿司	さっぱりとポン酢で	健康増進メニュー	味を染み込ませました	和風に仕上げました	山椒がアクセント	上品に白だしで
和朝食	チーズ入りスクランブルエッグ スナップえんどうのしらす和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 大根のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのオーロラソースかけ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 スナップえんどうの和え物 香の物 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー アスパラのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	チーズ入りスクランブルエッグ スナップえんどうのしらすサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 大根のサラダ 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 カリフラワーのオーロラソースかけ パン フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 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	ソーセージと野菜のソテー アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	ポークソテーオニオンソース グリル野菜　マスタード仕立て アボカドとリーフレタスのサラダ パン チャウダースープ	茗荷と焼鮭のちらし寿司 根菜の炒め おくらの生姜和え 赤だし	『無水調理の日』 グリルベーコンとアスパラの和風スパゲティ 空豆のソテー オリーブとサニーレタスのサラダ 南瓜のポタージュ無水仕立て	鶏肉の胡麻漬焼 真砂炒め 小松菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	ポークソテー　麹ジェノベーゼソース さつま芋のレーズン煮 パン ビーンズスープ マスカットゼリー	１０品目の彩り中華丼 しゅうまい三点盛り たたき胡瓜 豆苗のスープ	白身魚のフライ　トマトソース ブロッコリーのガーリックソテー きのこマリネとアボカドのサラダ ライス～ささにしき～ コンソメ野菜スープ	京風きつねうどん 小海老入り卵焼 水菜とささみの和え物 かつおだし御飯
おやつ	レアストロベリーケーキ	ミニ抹茶パンケーキ	黒糖ケーキ	ロールケーキ	吹雪まんじゅう	チョコバウム	苺ムース	レア抹茶ケーキ
夕食	すずきの塩焼 ピーマンとエリンギの炒め物 冬瓜の冷やし鉢 とうもろこし御飯 味噌汁	鶏肉の醤油麹焼 がんもの炊き合わせ 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁	豚肉の冷製しゃぶしゃぶ　ポン酢だれ 里芋の煮っころがし 香の物 御飯 味噌汁	『健康増進：おいしく減塩』 鯵のカレー竜田揚げ 柚子香る夏野菜の焼浸し 御飯・フルーツ 具沢山味噌汁　豆乳仕立て	鰆のみりん醤油焼 隠元の塩炒め お出汁香るとろろ 麦御飯 味噌汁	和風ミートローフ（牛） 車麩の炊き合わせ 御飯 味噌汁 豆乳プリン　黒蜜かけ	鶏肉の山椒焼 ピーマンの当座煮 薬味たっぷり冷奴 御飯～ささにしき～ 味噌汁	ほっけの塩焼ともろこし真丈 ごぼうの甘辛炒め 法蓮草のお浸し 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日から末日まで　８　月　献　立　表

東急ウェリナケア尾山台

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
								LEOC's chef
	朝食の定番	柚子胡椒を効かせました	一つ一つ丁寧に仕上げました	お野菜も一緒にどうぞ	カフェ風ランチ	一つ一つ手作りしました	人気のカレー	イベントメニュー
和朝食	スクランブルエッグ レタスサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と根菜の煮物 トマトの和風和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 隠元の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げと野菜の含め煮 胡瓜のサラダ たいみそ 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 小粒納豆 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 コールスロー 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	スクランブルエッグ レタスサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ポトフ風 胡瓜のサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー カリフラワーのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え コールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	あぶらかれいのサワークリームソース 空豆のソテー オリーブとレタスのサラダ パン ベジタブルスープ	鶏肉の柚子胡椒焼 白菜の煮浸し なめ茸おろし 御飯 味噌汁	豚肉の黒酢はちみつソース 油麩の含め煮 枝豆豆腐 御飯 味噌汁	海老と卵の旨塩丼 しゅうまい三点盛り 豆苗ともやしの中華和え にらのスープ	ミックスサンドイッチ 黄ズッキーニと茄子のグリル 胡桃とレタスのサラダ チャウダースープ	さっぱり梅とろろ昆布そうめん 長芋の明太マヨ焼き おくらの旨だし和え 青菜御飯～ささにしき～	チキンカレー 福神漬 オリーブとレタスのサラダ ベジタブルスープ	納涼祭メニュー
おやつ	たい焼き（カスタード）	クレープ（バニラ）	エクレア	ぶどうゼリー	ショートケーキ	全国お菓子巡りの旅	パインムース	スイカ
夕食	豚肉の香味焼 ひじきの炒め煮 おくら納豆 御飯 味噌汁	『無水調理の日』 白身魚のムニエル　葱バターソース 生姜ドレッシングのサラダ ライス・トマトの無水ポタージュ コーヒーゼリー	牛挽肉の手作りコロッケ いかと野菜の炒め物 香の物 御飯 味噌汁	蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	赤魚の粕漬 筑前煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼 炊き合わせ 冷やし茶碗蒸し 御飯～ささにしき～ 味噌汁	鯖の塩焼 ピーマンのオイスター炒め 白菜の柚子和え 御飯 豚汁	『かわり味噌の日』 鱧と海老の天麩羅盛り合わせ がんもと茄子の炊いたん 法蓮草と湯葉の和え物・京五色漬 御飯・京都味噌の味噌汁

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
	パンに合うメニュー	おろしソースとともに	トマトも入れて夏らしく	ジューシーに仕上げました	シンプルな塩焼きで	食欲の進む味	野菜（８３１）の日
和朝食	車麩と根菜の煮物 花野菜サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ スナップえんどうとささみのサラダ 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 小松菜のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の含め煮 アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ スパゲティサラダ 梅干し 御飯～ささにしき～ 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め カリフラワーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 胡瓜とチーズのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ベーコンと野菜のハーブ煮込み 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ スナップえんどうとささみのサラダ 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 小松菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	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	海老と野菜のソテー 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	ハムエッグ 胡瓜とチーズのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	『無水調理の日』 グリルチキン　シャリアピンソース 空豆とショートパスタのソテー イタリアンサラダ パン・人参の無水ポタージュ	豚肉の味噌漬焼 れんこんの甘辛炒め 里芋のずんだかけ 御飯 お吸い物	オムライス　海老のトマトクリームソース バジルポテト 彩り野菜のピクルス コンソメスープ	チキン南蛮　タルタル添え なべしぎ 香の物 御飯 けんちん汁	鯵の塩焼 豆腐のたらこあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 御飯～ささにしき～ 具だくさん味噌汁	すだちおろしのぶっかけうどん 竹輪の磯部揚げ 苦瓜ともやしの和え物 菜めし御飯	自家製赤魚の西京漬焼 里芋の煮っころがし おくらの梅かけ 御飯 お吸い物
おやつ	クリームブッセ	マンゴープリン	りんごムース	黒糖まんじゅう	ワッフル	水ようかん	旬のおやつ
夕食	あぶらかれいの漬焼 揚げ真丈の含め煮 御飯 味噌汁 フルーツ	ほっけの和風おろし 隠元の山椒炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁	豚肉の柚子麹焼 根菜の炊き合わせ 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	ジューシーピーマンの肉詰め(牛) 切干大根の煮物 御飯 味噌汁 抹茶ゼリー	豚肉の甘辛焼　焼野菜添え 南瓜のいとこ煮 法蓮草の和え物 御飯～ささにしき～ 味噌汁	鯖の香味にらだれ 豚肉とごぼうの炒め物 土佐納豆 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 押し麦入りバターライス モロヘイヤスープ・パンナコッタ

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

7日昼食	ご当地グルメ
12日夕食	健康増進メニュー
22日おやつ	全国お菓子巡りの旅
23日昼食	納涼祭メニュー
24日夕食	かわり味噌の日
31日おやつ	旬のおやつ
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も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。