

7月 ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

はあむふるあたご
 テイサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅 	2 大安 ごはん 味噌汁 ハムカツ マカロニサラダ 小松菜の煮浸し	3 赤口 ごはん 味噌汁 肉豆腐 レタスサラダ 煮豆	4 先勝 ごはん 味噌汁 八宝菜 煮豆 じゃが芋とひじきのサラダ	5 友引 ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 ほうれん草の卵とじ ナムル	6 先負 親子丼 味噌汁 キャベツ炒め もやしサラダ	7 仏滅 七夕そうめん かき揚げ 和え物
8 大安 	9 赤口 ごはん 味噌汁 春巻き ほうれん草の和え物 黒豆	10 先勝 ごはん 味噌汁 鶏の塩麹つけ 茄子の炒め物 きゅうりのゆかり和え	11 友引 ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根 ポテトサラダ	12 先負 ごはん 味噌汁 シチュー 野菜炒め 春雨サラダ	13 赤飯 赤口 味噌汁 トラウトのパン粉焼き さつまいものバター煮 昆布豆	14 先勝 ごはん 味噌汁 オムレツ ジャーマンポテト 酢の物
15 友引 	16 海の日 先負 ごはん 味噌汁 ハンバーグ ポテト フレンチサラダ	17 仏滅 ごはん 味噌汁 ささみのチーズ焼き 玉こんにゃく きゅうりのサラダ	18 大安 ごはん 味噌汁 コロッケ 中華サラダ ほうれん草の胡麻和え	19 赤口 カレーライス 味噌汁 たまごサラダ おひたし	20 先勝 ごはん 味噌汁 赤魚のあんかけ いんげんとじゃが芋のサラダ 煮豆	21 友引 ごはん 味噌汁 生姜焼き ごま和え 漬物
22 先負 	23 仏滅 ごはん 味噌汁 ロールキャベツ 茄子の味噌炒め ところてん	24 大安 ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 きゅうりサラダ ポテトとベーコンの炒め	25 赤口 五目おこわ 味噌汁 鮭のおろしソースがけ 厚焼き玉子 漬け物	26 先勝 ごはん 洋風スープ ポークピカタ 茄子の煮浸し マカロニサラダ	27 友引 ごはん 味噌汁 餃子 ひじきの煮物 もやしのナムル	28 先負 ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 煮物 キャベツの和え物
29 仏滅 	30 大安 ごはん 味噌汁 千草蒸し 和風サラダ 南瓜の煮物	31 赤口 ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 刻み昆布の煮付け コールスローサラダ				

夏野菜は栄養の宝庫

夏になると暑さで体がほてったり、熱がこもったりします。また、なかなか疲れが取れず、食欲が落ちるといったことが多々あります。

薬膳の世界では、夏野菜は体を冷ますものが多いと言われ、このような夏野菜をしっかり食べる事で、体を正常に、快適に保ってくれるそうです。夏野菜を上手に取り入れ、今年の夏を乗り切りましょう！！

ちまき作り

