

8月

## ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニュー或は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。


**はあじふるあたご**  
ティサービスセンターさかえ

日

月

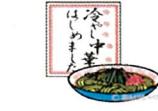
火

水

木

金

土

			1 ごはん 先勝 味噌汁 豚肉のやわらか煮 ポテトサラダ 玉子豆腐	2 ごはん 友引 味噌汁 マー婆豆腐 きゅうりとレタスのサラダ 漬物	3 ごはん 先負 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のおひたし 煮豆	4 親子丼 仏滅 味噌汁 マカロニサラダ 漬物
5 大安 	6 ごはん 赤口 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え レタスの和え物	7 ごはん 先勝 味噌汁 ホッケの塩焼き えび茶巾 コールスローサラダ	8 ごはん 友引 味噌汁 ささみしそかつ きのことベーコン炒め なます	9 梅しそごはん 先負 味噌汁 さつま揚げの煮物 シュウマイ もやし炒め	10 カレーライス 仏滅 味噌汁 和風サラダ 小松菜と葱の炒め物	11 山の日 チャーハン 先勝 味噌汁 野菜天ぷら コーンサラダ
12 友引 	13 混ぜご飯 先負 そうめん汁 さんまの塩焼き 酢の物 オムレツ	14 わかめご飯 仏滅 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 肉団子 漬物	15 赤飯 大安 味噌汁 魚のフライ みょうがサラダ キャベツの昆布和え	16 ごはん 赤口 味噌汁 豚肉の味噌焼き 刻み昆布の煮つけ カブのサラダ	17 ごはん 先勝 味噌汁 ロールキャベツ もやしの梅和え 煮豆	18 ごはん 友引 味噌汁 鮭の味噌焼き マカロニサラダ おかか和え
19 先負 	20 仏滅 	21 大安 	22 赤口 	23 先勝 	24 友引 	25 先負 
<b>バイキングメニュー</b>						
26 仏滅 	27 ごはん 大安 味噌汁 赤魚の煮つけ ポテトサラダ 煮豆	28 ごはん 赤口 味噌汁 親子煮 じゃが芋の煮物 玉ねぎサラダ	29 ごはん 先勝 味噌汁 コロッケ キャベツの和え物 オクラのおかか和え	30 友引  冷やし中華 夏野菜の漬物	31 ごはん 先負 味噌汁 鯖の塩焼き おひたし ジャーマンポテト	

## 抗酸化物質も含むスイカ

暑い夏に食べるイメージがある果物のスイカは、水分が多くミネラルや糖分も沢山含まれていますので、熱中症対策と予防に効果のある食べ物になります。

また、強い紫外線によって発生してしまう夏バテや疲労の原因である「活性酸素」から体を守ってくれる抗酸化成分も含んでいますので、夏にピッタリの食べ物です。

