

8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

梅ジュース作り    		1 ごはん 先勝 みそ汁 ホッケの塩焼き 車麩とじゃが芋の煮物 ウイナー卵とじ	2 ごはん 友引 みそ汁 麻婆ナス ホタテフライ マカロニサラダ	3 ごはん 先負 みそ汁 肉じゃが 焼売 ところてん		
4 仏滅 	5 ビビンバ丼 大安 みそ汁 白身フライ ポテトサラダ	6 ごはん 赤口 みそ汁 メンチカツ ひじき煮 厚焼き玉子	7 先勝 	8 友引 	9 先負 	10 ごはん 仏滅 わかめスープ ぎょうざ もやしの和え物
11 山の日 大安 	12 振替休日 赤口  冷やし中華 ぎょうざ ナムル	13 先勝  炊き込みご飯 そうめん汁 鮭のおろし煮	14 友引  ちらしごはん みそ汁 わかめの酢の物	15 先負  そうめん 天ぷら ほうれん草の胡麻和え	16 仏滅  夏野菜カレー たまごスープ かぼちゃのサラダ	17 大安  ピラフ たまごスープ イタリアンサラダ
18 赤勝 	19 ごはん 先勝 みそ汁 海老クリームコロッケ なめたけ和え 胡瓜の酢の物	20 ごはん 友引 みそ汁 揚げ焼売の甘酢がけ 小松菜のしらす和え 金時豆	21 ごはん 先負 みそ汁 ロールキャベツ フライドポテト 大豆の田舎煮	22 ごはん 仏滅 みそ汁 カレイの煮つけ 青梗菜の中華炒め ポテトサラダ	23 ごはん 大安 みそ汁 ささみの梅しそ巻 茄子のみそ炒め スパサラダ	24 ごはん 赤口 みそ汁 野菜炒め オムレツ 黒豆
25 先勝 	26 ごはん 友引 みそ汁 ハムカツ たまごサラダ 夕顔のそぼろ煮	27 ごはん 先負 みそ汁 魚と野菜のステーキ たまご巾着 糸瓜の胡麻ドレ和え	28 ごはん 仏滅 みそ汁 白菜と団子の中華煮 ビーナッツ和え 磯部揚げ	29 ごはん 大安 みそ汁 厚揚げの卵あんかけ ズッキーニの炒め物 ビーンズサラダ	30 ごはん 友引 みそ汁 麻婆豆腐 えび茶巾 オクラの肉巻き	31 ごはん 先負 みそ汁 鮭の南蛮漬け はんぺんのバター炒め ツナサラダ

夏野菜ってすごいです！！意識してたっぷり摂りたいですね♪


なす
 体の熱を下げる
 血の巡りをよくする



ピーマン
 ビタミンA・C・Eが豊富
 疲労回復




きゅうり
 体の熱を下げる
 のどを潤す
 利尿作用



とうもろこし
 胃腸の調子を整える
 疲労回復



かぼちゃ
 免疫力を高める
 ミネラルが豊富



トマト
 食欲を増進させる
 体の熱を下げる
 のどを潤す

