

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
7月4日は栃尾に油揚げを買いに、7月5日はちまき作りを予定しています。	1 ごはん 先負 みそ汁 親子煮 フライドポテト 大豆のひじき煮	2 ごはん 仏滅 みそ汁 麻婆なす えび茶巾 マカロニサラダ	3 ごはん 赤口 みそ汁 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 ミニハンバーグ	4 ごはん 先勝 みそ汁 栃尾の油揚げ なめたけ和え ジャーマンポテト	5 友引 七夕 メニュー	6 先負 七夕 メニュー
7 仏滅 	8 ごはん 大安 コーンポタージュ ミックスフライ ブロッコリーのツナ和え えび焼売	9 ごはん 赤口 みそ汁 シチュー 肉団子 青梗菜のおひたし	10 カレーライス 先勝 みそ汁 たまごサラダ 福神漬け	11 友引 	12 ごはん 先負 みそ汁 赤魚のあんかけ しめじとはんぺんバター炒め ごま和え	13 ちらしごはん 仏滅 みそ汁 チーズオムレツ 切干大根煮
14 大安 	15 海の日 ごはん 赤口 みそ汁 磯部揚げ 野菜炒め イワシの梅煮	16 先勝 	17 ごはん 友引 みそ汁 八宝菜 大学芋 大豆煮	18 ごはん 先負 みそ汁 生姜焼き風 ポテトサラダ 茄子の揚げびたし	19 ごはん 仏滅 みそ汁 チンジャオロース 五目豆腐煮 金時豆	20 ごはん 大安 みそ汁 かに玉あんかけ オクラのおかか和え 煮豆
21 赤口 	22 ゆかりごはん 先勝 みそ汁 肉豆腐 キャベツのおかか和え スクランブルエッグ	23 チャーハン 友引 わかめスープ 焼売 ポテトサラダ	24 わかめごはん 先負 みそ汁 メンチカツ 麩の煮つけ もやしの中華サラダ	25 しらすごはん 仏滅 みそ汁 鶏の竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 漬け物	26 青菜ごはん 大安 みそ汁 根菜の煮物 イカボール もやしのおひたし	27 そうめん 赤口 かき揚げ 鰻蒲焼 白花煮豆 土用の丑の日
28 先勝 	29 ごはん 友引 みそ汁 ホッケの塩焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草のおひたし	30 ごはん 先負 みそ汁 白身フライ 大根の煮物 スパゲティサラダ	31 中華丼 仏滅 みそ汁 厚焼き玉子 胡瓜の酢の物	夏の食事のポイント 夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともあります。 そんな時に、おすすめの食品はビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。その他にも、レバーやうなぎ、胚芽米、えだまめなどもビタミンB群が多いのでおすすめです。また、旬の夏野菜をたくさん食べましょう。		

ホットケーキ作り

