



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。



日	月	火	水	木	金	土	
6月はラーメンをお出ししました。ラーメンといえば、餃子！！お客様に焼いていただきました♡				1 ごはん 先負 みそ汁 ホッケの塩焼き ウインナーチップ [®] 和え キャベツのサラダ	2 ごはん 仏滅 みそ汁 クリームコロッケ イタリアンサラダ 金時豆	3 ハヤシライス 大安 みそ汁 なめたけ和え 厚揚げの煮物	4 ごはん 赤口 みそ汁 親子煮 もやし中華和え 野菜ステーキ
5 先勝 	6 友引 二色丼 みそ汁 星のコロッケ わりの塩昆布和え	7 先負 そうめん 星のコロッケ 白和え 黒豆	8 仏滅 ちらしごはん お吸い物 茶碗蒸し 浅漬け	9 ごはん 大安 みそ汁 鮭のみそ焼き 刻み昆布の煮物 ポテトサラダ	10 ごはん 赤口 みそ汁 かぼちゃコロッケ インゲンの胡麻和え ツナサラダ	11 ごはん 先勝 みそ汁 アジフライ 甘酢肉団子 マカロニサラダ	
12 友引 	13 先負 エビピラフ コーンスープ 小松菜の煮びたし	14 ごはん 仏滅 みそ汁 ロールキャベツ インゲンのおかか和え わりの酢の物	15 ごはん 大安 みそ汁 白身フライ外カリ [®] 茄子のみそ炒め もやしとわりの和え物	16 ごはん 赤口 みそ汁 冷しゃぶ いかボール 大学芋	17 ごはん 先勝 みそ汁 ハンバーグ オクラのめんつゆ和え 大根の煮物	18 友引 	
19 先負 	20 仏滅 ごはん みそ汁 オムレツ かぼちゃの煮物 煮豆	21 赤口 うなぎちらし みそ汁 白和え 漬物	22 先勝 ビビンバ丼 たまごスープ エビ茶巾 わかめの酢の物	23 海の日 先負 ごはん みそ汁 赤魚のムニエル はんぺんバター お浸し	24 スポーツの日 先負 ごはん みそ汁 麻婆茄子 エビシュウマイ ほうれん草の胡麻和え	25 仏滅 炊き込みご飯 みそ汁 鯛の煮びたし 里芋のそぼろ煮 昆布豆	
26 大安 	27 赤口 ごはん みそ汁 シチュー もやしの梅和え ところてん	28 先勝 ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 茄子の揚げびたし ほうれん草のおひたし	29 友引 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き サツマイモの煮物 小松菜のおひたし	30 先負 	31 仏滅 カレーライス みそ汁 フライドポテト ブロッコリーサラダ		

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！！

