



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。

はあむふあご
デイサービスセンターさかえ

日

月

火

水

木

金

土

いつもお手伝いありがとうございます。



1 ごはん
大安 みそ汁
白身フライ
ほうれん草バター
大根の煮物

2

赤口



3 ごはん
先勝 みそ汁
鮭のムニエル
麩の卵とじ
オクラのおひたし

4 ごはん
友引 みそ汁
ハッシュドポテト
わりと酢のマヨ和え
五目豆腐

5 ゆかりごはん
先負 みそ汁
コロッケ
ハムのマリネ
インゲンピーナツ和え

6 炊き込みご飯
仏滅 みそ汁
さんまの塩焼き
ポテトサラダ
ウインナー

7 大安
そうめん
ぶりの照り焼き
厚焼き玉子

8 ごはん
赤口 みそ汁
麻婆茄子
もやしの中華サラダ
たまご巾着

9

先勝



10 山の日
友引 五目ちらし
お吸い物
夕顔のそぼろ煮
肉団子

11 先負 夏野菜カレー
トマトスープ
フライドポテト
うずら豆

12 仏滅
冷やし中華
エビシュウマイ
小松菜の煮びたし

13 お盆
大安
メニュー

14 お盆
赤口
メニュー

15 お盆
先勝
メニュー

16

友引



17 ごはん
先負 みそ汁
麻婆豆腐
えのきのおひたし
肉詰めいなり

18 ごはん
仏滅 みそ汁
エビフライ
里芋の煮物
たまごロール

19 ごはん
先勝 みそ汁
鮭のバター醤油焼
たまごサラダ
ブロッコリーサラダ

20 友引 ハヤシライス
野菜スープ
春雨サラダ
ほうれん草バター

21 ごはん
先負 みそ汁
酢豚
なめたけ和え
茄子のみそ炒め

22 ごはん
仏滅 みそ汁
おろしハンバーグ
マカロニサラダ
わりゆかり和え

23

大安



24 ごはん
赤口 みそ汁
メンチカツ
キャベツサラダ
厚揚げの煮物

25 先勝 ビビンバ丼
カマの中華スープ
つまみ揚げ
煮豆

26 ごはん
友引 みそ汁
ベーコンとズッキーナのシウ
ホタテ風フライ
わかめの酢の物

27 ごはん
先負 みそ汁
海苔巻きから揚げ
大根の煮物
ほうれん草の白和え

28 仏滅
醤油ラーメン
餃子
漬物

29 ごはん
大安 みそ汁
春巻き
かぼちゃの煮物
エビ茶巾

30

赤口



31 ごはん
先勝 みそ汁
生姜焼き
のっぺ風
カマとカマの和え物

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

“キュウリ”には、ビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば効率よくビタミンCも取れますよ。

“トマト”には、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベストです。抗酸化作用のある野菜をとって内側からサビにくい身体作りに働きかけます。

