
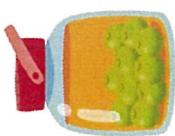






# 7月メニュー

# はあひるあたご デイサービスセンターさかえ

- ・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

<p>4 大安</p> 	<p>5 赤口</p> <p>ごはん 沖繩産もずくスープ サーモンのタルタル焼 ひじき煮 大根の田楽</p>	<p>6 先勝</p> <p>ごはん みそ汁 鰻の南蛮漬け 茄子とピーマン味噌炒め 手作りだし巻き卵</p>	<p>7 友引</p> <p>ごはん みそ汁 星のハンバーグ 切昆布煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p>8 先負</p> <p>吹き込みごはん みそ汁 筑前煮 肉団子 コールスローサラダ</p>	<p>9 仏滅</p> <p>ごはん みそ汁 千種焼 麻婆茄子 小松菜の煮ひたし</p>	<p>10 赤口</p> <p>ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜の煮ひたし ツナサラダ</p>	<p>11 先勝</p> 	<p>12 友引</p> <p>ごはん みそ汁 酢豚風 さつま芋のレモン風味 なめたけ和え</p>	<p>13 先負</p> <p>ごはん みそ汁 夏野菜のキーマカレー オクラのおかか和え フレンチサラダ</p>	<p>14 仏滅</p>  <p>三色丼 みそ汁 キャベツと油揚げの煮ひたし マカロニサラダ</p>	<p>15 大安</p> <p>ごはん みそ汁 鮭のメープルシロップ焼 茄子の煮ひたし 南瓜のヨーグルトサラダ</p>	<p>16 赤口</p> <p>ごはん みそ汁 野菜炒め シウマイ ブロッコリーのサラダ</p>	<p>17 先勝</p> <p>ごはん みそ汁 手作り豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 胡瓜の浅漬け</p>	<p>18 友引</p> 	<p>19 先負</p> <p>ごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいも炒め いんげんのごま和え</p>	<p>20 仏滅</p> <p>いなり寿司 豚汁 大学いも 大根サラダ</p>	<p>21 大安</p> <p>ごはん みそ汁 肉豆腐 アスパラベーコン キヤベツの塩昆布和え</p>	<p>22 赤口</p> <p>ごはん みそ汁 手作り紫蘇つくね 夏のつペ 浅漬け</p>	<p>23 先勝</p> <p>OLYMPICS メニュー そうめん 天ぷら 茄子とピーマン味噌炒め のり酢和え</p>	<p>24 友引</p> <p>ごはん みそ汁 鱈の味噌胡麻ソースかけ 海藻ミネラルサラダ ブロッコリーの煮ひたし</p>	<p>25 先負</p> 	<p>26 仏滅</p> <p>OLYMPICS メニュー ロコモコ丼 コンソメスープ フライドポテト レタスサラダ</p>	<p>27 大安</p> <p>OLYMPICS メニュー ごはん みそ汁 青椒肉絲 バンサンスー 右やしのナムル</p>	<p>28 赤口</p> <p>お吸い物 ちらしごはん ウナギのかば焼き かぶのゆかり和え</p>	<p>29 先勝</p> <p>ごはん みそ汁 アジフライ 里いものそぼろ煮 ちやしと胡瓜のゆかり和え</p>	<p>30 友引</p> <p>ごはん みそ汁 秋刀魚の梅煮 ひじき煮 ねばねばサラダ</p>	<p>31 先負</p> <p>ごはん みそ汁 クリームシチュー えび茶巾 黒豆</p>	<p>3 仏滅</p>  <p>夏野菜の ナポリタン コンソメスープ ナゲット 豆腐とひじきのサラダ</p>
---	--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	--	--	---	---	---	---	--	---

夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。

さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。

夏野菜にはトマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴。夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べたいものですね！

さかえの昼食も、夏野菜をふんだんに使ったメニューをお出しする予定です！



お客様から採りたてのわらびをいただいたので、下ごしらえ！  
ちまみに使う笹の葉を乾燥させる作業をお手伝いいただきました！

