



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
デイサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

7月は五節句の一つ七夕です

7月は、麦が育ったことへの感謝の気持ちを込めて、そうめんをいただく習わしがあります。また、調子を整えるという意味も込め「土用の丑の日」があり、うのつく食べ物を食べると体に良いとされています。夏バテ予防「うのつく食べ物週間」を予定しました。どこの週にあるのか探して見て下さい。

3 	4 あたご畑の胡瓜使用 ごはん みそ汁 クリームコロッケ パンサンスー きゅうりの和え物	5 ごはん みそ汁 鯖の南蛮漬け はんぺんチーズ オクラの和え物	6 ごはん みそ汁 白身魚の梅マヨ焼き 根菜の煮物 わさび和え	7 七夕メニュー 七夕そうめん ちくわの天麩羅 とろろ和え	8 ごはん みそ汁 デミグラスハンバーグ 南瓜のチーズ焼き 冷製スープ	9 リクエストメニュー ごはん みそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ところてん
10 	11 ごはん みそ汁 アジの塩焼き 玉子豆腐 麩の煮物	12 ごはん みそ汁 とんかつ 南瓜の煮物 水菜の和え物	13 若菜ごはん みそ汁 水餃子 じゃがいもの煮物 春雨サラダ	14 リクエストメニュー ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 冬瓜のひんやり煮 炒り卵	15 ごはん みそ汁 豚肉の冷しゃぶ 塩きんぴら マカロニサラダ	16 ごはん みそ汁 照り焼きチキン おぼろ豆腐 枝豆のサラダ
17 	18 リクエストメニュー ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 胡麻和え しらすおろし	19 あたご畑の胡瓜使用 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 かぶの煮もの きゅうりの和え物	20 ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 はんぺん焼き ねばねばサラダ	21 あたご畑野菜使用 カレーライス みそ汁 ほうれん草の胡麻和え くだもの	22 きつねうどん 卵の花和え 酢の物	23 土用の丑の日 ごはん みそ汁 うなぎ 里芋の煮物 大根の梅和え
24 	25 あたご畑野菜使用 ごはん みそ汁 オムレツ ラタトゥイユ おからサラダ	26 ごはん みそ汁 よだれ鶏 白滝の炒め物 カニサラダ	27 冷やし中華 ミートボール 枝豆	28 ごはん みそ汁 ブルコギ風 もずく酢 南瓜のサラダ	29 あたご畑野菜使用 ごはん みそ汁 鰯フライ 炒り豆腐 オクラのおかか和え	30 あたご畑野菜使用 ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ焼き 冬瓜のヒスイ煮 クラゲの中華和え
31 	7月にお誕生日を迎えられるお客様の ★リクエストメニューになります★ 9日 小出様 14日 矢沢様 18日 遠藤様 鮭の塩焼き サバの味噌煮 豚肉の生姜焼き					

厨房からのおすすめメニュー

夏野菜カレー等いかがでしょうか。夏野菜には、水分、カリウムを含んでいます。調子を整える作用もあるので、トマト、南瓜、ナスなど入れ作ってみてください。

