



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
 ティサービスセンターさかえ

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|---|--|--|--|
| | 1 ごはん 南瓜のスープ 鯖のアクアパッツァ ポテトサラダ パンバンジー | 2 ごはん みそ汁 鶏肉のレモン和え ほうれん草高菜炒め きゅうり梅和え | 3 ごはん みそ汁 青椒肉絲 冷奴 シーフードサラダ | 4 ごはん みそ汁 赤魚の南蛮漬け なめ茸和え おくらあえ | 5 ごはん みそ汁 野菜コロッケ 切り干し大根の煮物 インゲンバター | 6 リクエストメニュー カレーライス みそ汁 野菜サラダ 果物 |
| 7 | 8 ごはん みそ汁 豚肉のオレンジソース きゅうりの浅漬け えご | 9 | 10 | 11 | 12 ごはん みそ汁 カレーの煮つけ ほうれん草バター 卵サラダ | 13 特別メニュー 松花堂弁当 |
| 14 | 15 ごはん みそ汁 鯖の味噌焼き 麩の煮物 おろし和え | 16 ごはん みそ汁 鯖のおろしかけ かぼちゃの煮物 チンゲン菜サラダ | 17 ごはん みそ汁 メバリの塩焼き 焼き茄子 マカロニサラダ | 18 ごはん みそ汁 肉じゃが 大豆の五目煮 酢味噌和え | 19 リクエストメニュー ごはん みそ汁 サイコロステーキ スパゲッティ トマトの冷製スープ | 20 リクエストメニュー ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 ウインナー炒め わかめの酢の物 |
| 21 | 22 ビビンパ丼 みそ汁 南瓜のサラダ | 23 そうめん 天ぷら たたき胡瓜 | 24 そばろ丼 野菜のスープ 果物 | 25 麻婆丼 中華スープ トマトのカプレーゼ | 26 冷やしたぬきうどん 南瓜のチーズ焼き 漬物 | 27 しらす丼 すまし汁 なすの味噌炒め |
| 暑さを乗り切るカラダ作り週間 | | | | | | |
| 28 | 29 ごはん みそ汁 ハンバーグ 青のりポテト コールスローサラダ | 30 ごはん みそ汁 メンチカツ はんぺんのチーズ焼き ツナサラダ | 31 ごはん 赤口みそ汁 鶏肉の唐揚げ めかぶの和え物 中華和え | 8月にお誕生日を迎えられるお客様よりリクエストをいただきました 6日 金子様 特製カレーライス 20日 角田様 さばの味噌煮 19日 井上様 サイコロステーキ | | |

夏野菜は栄養の宝

トマト



- ・栄養満点
- ・美肌効果や風邪予防

キュウリ



- ・降圧作用
- ・夏バテやのぼせ防止

ナス



- ・ガンや老化を防ぐ
- ・免疫アップとアンチエイジング

いよいよ夏本番です！

8月9日、10日、11日に夏祭りを行います。
 夏まつりお楽しみメニューを企画しましたのでお楽しみに！
 沢山食べて暑い夏を乗り越えましょう！

