



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
 テイサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

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。粟膳の世界では、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！！



ちまき作り



1 リクエストメニュー
 ごはん
 みそ汁
豚の生姜焼き
 小松菜の煮浸し
 オクラの梅和え

2 3 じゃじゃ麺
 エビ巾着 4 リクエストメニュー
冷やし中華
 ミートボール 5 冷やしぶっかけ
 肉うどん
 黒豆 6 ざるラーメン
 肉シュウマイ 7
 七タそうめん
 竹輪天ぷら 8 冷したぬきうどん
 厚焼き玉子

涼やか冷やし麺週間

9 10 ごはん
 みそ汁
 白身フライ
 ひじき煮
 春雨サラダ 11 リクエストメニュー
 ごはん
 みそ汁
かれのいの煮つけ
 ほうれん草炒め
 切り干し大根サラダ 12 ごはん
 コンソメスープ
 おろしハンバーグ
 フライドポテト
 もやしの梅和え 13 ごはん
 みそ汁
 鮭のマヨネーズ焼き
 ラタトゥイユ
 もずく酢 14 親子丼
 みそ汁
 きゅうりの酢の物 15 高菜ごはん
 すまし汁
 アジの味噌照り焼き
 車麩の煮物
 ところてん

16 17 **海の日**
 麻婆豆腐丼
 ワンタンスープ
 ほうれん草なめ茸和え 18 ごはん
 みそ汁
 白身魚の甘酢あんかけ
 大根煮もの
 ごま豆腐 19 ごはん
 みそ汁
 オムレツ
 ビーフン炒め物
 小松菜の辛子和え 20 ごはん
 みそ汁
 唐揚げ
 ジャガイモきんぴら
 マカロニサラダ 21 梅ごはん
 みそ汁
 赤魚の煮付け
 もやしとにら炒め
 ほうれん草胡麻和え 22 ごはん
 みそ汁
 鯖のピーナッツみそ焼き
 茄子とピーマン炒め
 ブロッコリーサラダ

23 24 ごはん
 みそ汁
 ロールキャベツ
 きのごバター炒め
 カリフラワーのサラダ 25 **あたご畑野菜**
 ごはん
 みそ汁
 さわらの西京焼き
 小松菜の煮びたし
 エンドウのマヨ和え 26 ごはん
 みそ汁
 鯖の胡麻ソース
 大根の煮物
 卵豆腐 27 ちらし寿司
 すまし汁
 海老焼売
 ピーナッツ和え 28 **あたご畑野菜**
 夏野菜カレー
 わかめスープ
 豆苗サラダ 29 **土用の丑の日**
 うな丼
 お吸い物
 きゅうりの和え物

30 31 ごはん
 みそ汁
 肉団子と春雨の旨煮
 エビシュウマイ
 オクラワサビ和え

7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。(赤字のメニュー)
 8日 佐藤様、11日 倉持様、4日 小出様

リクエストメニュー、
 おいしそうなお顔
 (*▽*)

