

平成 28 年 7 月分

# 予定献立表



- ☆ 今月のお楽しみメニューは、ジュースと蒸しケーキです  
どちらかを当日選びます。
- ☆ 11日に、ソフトクリームを提供します、お楽しみに！！
- ☆ 4日・13日・28日に試食会を予定しています。



				1日(金)
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ご飯 みそ汁 鮭フライ ひじきと大豆の煮物 茄子ピーマンのポン酢和え デザート <i>686kcal</i>	五目ちらし寿司 澄まし汁 豆腐のきのこあんかけ つけ物 デザート <i>634kcal</i>	お楽しみメニュー ジュース or 蒸しケーキ ご飯 冬瓜のスープ ホイコーロー 青菜お浸し 南瓜の大学芋風 <i>701kcal</i>	七夕膳 そうめん 天ぷら盛り合わせ 胡瓜と若布の酢の物 七夕ゼリー <i>679kcal</i>	梅マヨ豚こま丼 澄まし汁 大根と竹輪の炒め煮 なめことオクラのサラダ デザート <i>684kcal</i>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ソフトクリームの日 パン グリーンスープ ポークピカタ フレンチサラダ スoftクリーム <i>730kcal</i>	ご飯 みそ汁 肉豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ オクラのとろろかけ デザート <i>699kcal</i>	オムライス 野菜スープ 夏野菜のマリネ風サラダ とうもろこし <i>631kcal</i>	ご飯 中華コーンスープ 酢豚 春雨サラダ デザート <i>707kcal</i>	ひじきご飯 澄まし汁 ほきの塩焼き ハンペンの卵とじ ゴーヤの酢の物 デザート <i>676kcal</i>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
	チーフ おすすめ 	夏野菜のカレー 野菜スープ 海藻とレタスのサラダ デザート <i>682kcal</i>	ご飯 けんちん汁 さばのおろし煮 二色芋のサラダ 小松菜の辛し和え デザート <i>708kcal</i>	冷やし中華 南瓜のすり胡麻煮 ザーサイ すいか <i>709kcal</i>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
リクエスト メニュー 	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ゴーヤと胡瓜の酢の物 しそ納豆 デザート <i>696kcal</i>	パン コンソメスープ 白身魚のきのこカレーソース レモンフレンチサラダ デザート <i>661kcal</i>	ご飯 水餃子入り中華スープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 青梗菜の和え物 デザート <i>703kcal</i>	丑の日 うな玉丼 澄まし汁 蟹と胡瓜の辛子酢味噌 冷奴 練り切り <i>710kcal</i>

猛暑が続くと心配なのが食欲減退、日本では昔から、四季折々の薬味が食欲増進に巧みに利用されてきました。

夏は、ねぎ、しょうが、しそ、みょうが等の香味野菜の種類が豊富で、抗菌・殺菌成分も含まれます。

薬味として添えるだけでなく、材料に加えて調理すると旨味や風味が増し、塩分を控えてもおいしく食べることができるので、減塩にも効果的です。

色々活用して、夏ならではの食事を楽しみましょう。

\* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。

