

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 686kcal	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 634kcal	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 701kcal	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 679kcal	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 684kcal
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 スフトクリーム 730kcal	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 699kcal	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 631kcal	ご飯 中華コーンスープ 酢豚 春雨サラダ デザート 707kcal	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 676kcal
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 682kcal	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 708kcal	冷やし中華 南瓜のすり胡麻煮 ザーサイ すいか 709kcal
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 696kcal	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 661kcal	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 703kcal	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 710kcal

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。

