みんなでできたもん

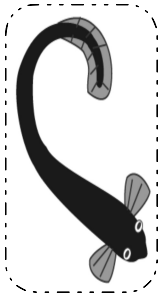
７月の行事食

星に願いを！七夕御膳

７月８日
- 鮭散らし寿司
- 七夕そうめん
- プチ星のコロッケ
- キラキラゼリー

土用丑の日

７月２４日
- うなぎ
- 炊き合わせ
- 清まし汁
- ミニくずもち

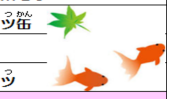


お楽しみランチ

７月２８日
- ビビンバ風炊き込みご飯
- サーモンフライの
  コチュジャンソースかけ
- 豆腐サラダ
- 中華コーンスープ
- ティラミス

8月昼食献立表

	曜日	主食	おかず
1	金	ご飯	魚のマスタード焼き　ひじき入り蓮根金平　もやしスープ　梅ゼリー
2	土	豚丼	温泉卵　里芋のそぼろあんかけ　清まし汁　フルーツ
3	日	ご飯	魚の塩焼き　里芋の煮付け　清まし汁　まんじゅう
4	月	ご飯	餃子の野菜あんかけ　サラダ　スープ　フルーツ
5	火	ご飯	アジの南蛮漬け　五目金平　清まし汁　フルーツ
6	水	カレーピラフ	ポテトサラダ　スープ　ヨーグルト
7	木	ご飯	サバの胡麻醤油焼き　お浸し　フルーツ
8	金	ご飯	梅しそチキン　茄子煮　清まし汁　マンゴーゼリー
9	土	ミートスパゲッティ	さつまいもサラダ　スープ　デザート
10	日	ご飯	八宝菜　春雨サラダ　スープ　フルーツ
11	月	夏野菜カレー	マカロニサラダ　スープ　ヨーグルト
12	火	ご飯	サバの中華風照り焼き　海藻サラダ　中華スープ　フルーツ
13	水	冷やし中華	つゆ　（茄子サンドかすり身になります）　フルーチェ
14	木	ご飯	肉団子の甘酢あんかけ　ゴボウサラダ　スープ　フルーツ
15	金	お楽しみランチ♪	
16	土	ご飯	魚のもろみ焼き　五目煮豆　清まし汁　フルーツ
17	日	ご飯	鶏の照り焼き　ごまマヨ和え　のっぺい汁　フルーツカクテル
18	月	ご飯	サバの味噌煮　リンゴ酢和え　清まし汁　フルーツ
19	火	そうめん	つゆ　ミニご飯　唐揚げ　カップケーキ
20	水	ご飯	おろしハンバーグ　ポテトサラダ　清まし汁　抹茶ゼリー
21	木	ご飯	麻婆豆腐　ナムル　中華スープ　蒸しパン
22	金	ご飯	魚の明太マヨ焼き　大根金平　清まし汁　ほうじ茶ゼリー
23	土	ご飯	回鍋肉　ビーンズサラダ　わかめスープ　フルーツ缶
24	日	ご飯	魚のおろし煮　お浸し　清まし汁　紅茶ゼリー
25	月	ご飯	ポークビーンズ　パンサンスー　スープ　フルーツ
26	火	ご当地グルメの日	
27	水	ご飯	鮭の胡麻味噌焼き　ところ天　清まし汁　フルーツ
28	木	月見うどん	（茄子サンドかすり身になります）　ゼリー
29	金	ご飯	サバの塩麹焼き　ジャガイモのかか煮　赤だし　フルーツ
30	土	ご飯	親子煮　酢の物　清まし汁　蒸しパン
31	日	ハヤシライス	サラダ　スープ　プリン



旬の野菜を食べよう♪

作り方

①オクラは斜め半分に切り山芋は半月切り、ベーコンは短冊に切る。

②山芋をしっかり炒めて、オクラとベーコンを入れる。

③火が通ったら、塩・コショウで味を整えて完成☆

こんにちは！

栄養士の北島です。

梅雨も明けて、毎日暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？

今月の1品料理はオクラです。

オクラのネバネバは便秘予防になり、コレステロールの排出にも効果があります。

是非作ってみて下さいね！！

８月の行事食

8月15日（金）
お楽しみランチ
8月26日（火）
ご当地グルメの日