

こんにちは栄養士の北島です。

毎日暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか?暑い夏は、冷たいそうめんや夏野菜 たっぷりの夏野菜カレーを食べて、元気に乗り越えていきましょう☆



7月の行事食 で提供しました♪





星に願いを!七夕御膳(7月7日)

- ◆七夕そうめん
- ◆焼きアジご飯
- ◆プチ星の コロッケ
- ◆ ミニ水ま んじゅう

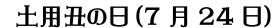
涼しげなメニュー で喜ばれていました



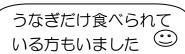
お楽しみランチ♪(7月15日)

- ◆鮭ちらし
- ◆ずんだ和え
- ◆旧旧和え
- ◆清まし汁
- ◆桃のケーキ





- ◆うなぎの蒲焼
- ◆酢の物
- ◆清まし汁
- ◆漬物 **ひぼ漬け**)





8月の行事食

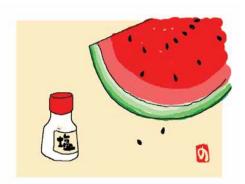
8月3日(月) お楽しみランチ♪

8月20日(木) ご当地グルメの日



	曜日	主食	おかず
1	土	ご <mark>飯</mark>	あかな ぴきふう ほてとき きた すこぶ ちょこむこす 魚のピザ風 ポテトサラダ スープ チョコムース
2	В	_{ご飯}	おからコロッケ そぼろ和え モロヘイヤのスープ ブルーツ
3	月		お 楽 し み ら ~ ち
4	火	はゃしょぃす ハヤシライス	ポテトサラダ スープ ブルーツ
5	水	。 ご 飯	おかな かんたいま よ や こもくをんびら しる まっちゃぜ り こ 魚の明太マヨ焼き 五目金平 けんちん汁 抹茶ゼリー
6	木	きっぱん ラーメン	きょうぎ な ひ る ぜ り こ 餃子 ナムル ゼリー
7	金	ご <mark>飯</mark>	まこもん あらい だいこんさらた ま サーモンフライ 大根サラダ 清まし汁 まんじゅう
8	土	_{ご飯}	はんばこく まかるにもらた かきたま汁 フルーツカクテル
9	В	^{たかなら} ぃ す 高菜ライス	がまなんと まこぶ かるこっ 茄子サンド スープ ブルーツ
10	月	。 ご 飯	まかな ち り き こ す ちゅうか a す こ ぶ ぱ に ら む こ す 魚のチリソースかけ 中華和え スープ パニラのムース
11	火	こ ご飯	きゃべっ ※た おいまたこいた はるきめ さんぱいず はくさいまこ ※ ぎゅうたゅうかん キャベツと豚のオイスター炒め 春雨の三杯酢 白菜スープ 牛乳寒
12	水	* c _ dk. ミニ ご飯	な 冷やしとろろそば つゆ すり身天ぷら カップケーキ
13	木	ご <mark>飯</mark>	た まかな やまい な す に す しる ちゃぜ り こ 蒸し魚の野菜あんかけ 茄子煮 清まし汁 ほうじ茶ゼリー
14	金	かれ こ 8 いす カレーライス	ボバイザラダ コンシメスープ ブルーツガクテル ※
15	土	ご <mark>飯</mark>	が、またにまめ 鯖の味噌煮 五目煮豆 のっぺい汁 ブルーツ
16	B	ご <mark>飯</mark>	親子煮 しらたきの金平 赤だし パインゼリー
17	月	おにぎり	そうめん 唐揚げ 蒸しパン
18	火	ご <mark>飯</mark>	まけ しおころじゃ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
19	水	ご <mark>飯</mark>	うめしそチキン ごぼうしぐれ煮 清まし汁 あられ
20	木		
21	金	ご飯	たいない たい かきしる かいまたれ ぜりこ 魚のおろし煮 お浸し 味噌汁 カフェオレゼリー
22	土	ご <mark>飯</mark>	
23	B	ご <mark>飯</mark>	ま じ なんぱん う つくだに ま じる みずようかん アシの南蛮漬け 佃煮あえ 清まし汁 水羊羹
24	月	ご <mark>飯</mark>	はっぽうさい はるま ちゅうかす こぶ まん ここぜ りこ 八宝菜 春巻き 中華スープ マンゴーゼリー
25	火	ご飯	また (R- 2) % かいき) ま ら た す こ ぶ
26	水	なつやさいか れ 〜 夏野菜カレー	リンゴ酢和え スープ ブルーチェ
27	木	ご <mark>飯</mark>	魚のムニエル さつま芋サラダ スープ 梅ゼリー
28	金	きこご飯	た ちゅうか さといち た ボット 冷やし中華 里芋そぼろ煮 プリン
29	土	ご <mark>飯</mark>	*がタキ しまや なま にくりき かるこっ 赤魚の塩焼き 茄子の肉味噌かけ 清まし汁 フルーツ
30	B	きゃん きぃ ま チキンライス	ひじきゅうダ スープ ブルーツ
31	月	ご <mark>飯</mark>	うやガ きゃ さわらの梅味噌焼き しゅうまいのあんかけ 清まし汁 ミニくずもち
		1	食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里



すいかと塩

甘いすいかに塩を振ると、より甘く感じることを 蛛の対比効果"といいます。これは、2 種類以上 の異なる味を混ぜ合わせたときに、1 方または両 方の味が強められる現象のことです。おしるこや、 塩スイーツも同じですね☆