みしたでできたもんの月分

長かった梅雨もようやく明けて、本格的な夏が到来しましたね! 7月は湿度も高く、蒸し暑い日が続いていたので昼食のメニュー は、ぶっかけうどんやそうめんなど冷たいメニューを提供すること が多かったのですが、夏バテ気味の方が多く喜ばれていました。





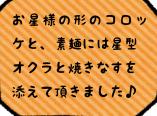
7月の行事食で提供しました、





星に願いを!七夕御膳(7月7日)

- ◆かけ素麺
- ◆いなり寿司
- ◆星型コロッケ
- ◆フルーツカクテルゼリー







お楽しみランチ♪(7月 27日)

- ◆トルコライス
- ◆サラダ
- ◆野菜たくさんスープ
- ◆ケーキ

メンチカツと チーズハンバーグも あって、ボリューム たっぷりでした☆







えいよう効果



グドウ糖

ぶどうに含まれる糖質は、ブドウ糖と果糖です。 ブドウ糖は、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果が あります。



目の疲れや、かすみ目、ピント調整機能を改善したり、 動脈硬化にも効果があるといわれています。血流の改善も してくれます。

カリウム

体内の余分なナトリウムを排せつし、血圧をコントロール する働きがあります。

ポリフェノール

食物アレルギーの発症を抑える効果があることが近年発見 されました。

今月の行事食のお知らせ

8月17日(水)ご当地グルメの日

8月30日(火)お楽しみランチ♪





