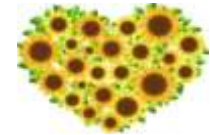




# 献立のお知らせ

平成30年 7月 8日 ~ 平成30年 7月 21日



日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
中華丼 焼きばらのり味噌汁 焼き餃子 たたき きゅうり	ご飯 レタスのスープ 鶏肉のケチャップ煮 プチグラタン アスパラ 豆サラダ	ご飯 とろろ昆布味噌汁 ますの塩焼き 蒸し物のあんかけ 菜の花の 辛子みそ和え	ご飯 しめじ味噌汁 白身魚フライ チンゲン菜の炒め物 ブロッコリーの サラダ	ご飯 大根味噌汁 牛丼風煮 冷奴 ほうれん草の くるみ和え	ご飯 なすの味噌汁 かれいの照り煮 菜の花の油炒め めかぶ酢	ご飯 えのき茸味噌汁 スペイン風オムレツ おからフライ カリフラワーの サラダ
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 なめこ味噌汁 さわらの みそバター焼き ひじき炒め スナックエンドウの ピーナッツ和え	枝豆ご飯 清し汁 銀鮭の焼魚 とうがんのくず煮 菜の花の 磯辺和え <b>海の日</b>	ご飯 ぜんまい味噌汁 とり天 ごぼうの土佐煮 スバグティ サラダ	ご飯 かぼちゃポタージュ ハンバーグ 目玉焼きのせ カリフラワーソテー きゃべつサラダ	ご飯 焼きばらのり味噌汁 めばるの みりん漬け焼き 肉じゃが ふきの酢みそ和え	ひつまぶし 清し汁 含め煮 とろろ芋	冷やしたぬぎ にゅうめん えびしゅうまい カリフラワーの シーザーサラダ

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## \*\*\* 『麦茶』 について \*\*\*

夏に定番の飲み物の麦茶ですが様々な効果があります。

- ・ミネラル入り麦茶には血流を改善し血液をサラサラにしてくれる効果があります。
- ・胃の粘膜を保護する働きがあるので胃潰瘍を予防できます。
- ・歯垢の原因となるバクテリアを防ぎ、虫歯を予防する効果があるとされています。
- ・ほてった身体を冷ます効果があるので、熱中症にとっても効果的です。
- ・汗などと共に失われやすいミネラルを補うことができます。



今日の魚っこ  
めがったよお～。  
さつま芋もハイカラな  
味っこでったよ。  
佐藤 清道 様

※メニュー  
ご飯・卵味噌汁・たらの和風ムニエル  
さつま芋のレモン煮・ほうれん草のごま和え

