



献立のお知らせ



令和 2年 7月 5日 ~ 令和 2年 7月 18日

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 ぶき味噌汁 えびカツと 北海扇フライ もやし中華炒め 白菜のなめたけ和え	ご飯 コーンポタージュ オニオンチキン ブロッコリーソテー さつま芋と 豆のサラダ	セタそうめん 星コロッケ 白和え 	ご飯 わかめスープ シーフードカレー ぎやべつの あら塩サラダ 福神漬	ご飯 えのき茸味噌汁 さばの 生姜みそ焼き 山クラゲの炒め物 もずく酢	ご飯 里芋味噌汁 牛丼風煮 もやしの 炒め物 チンゲン菜の ごま和え	三色丼 ぎやべつ味噌汁 えびしゅうまい 小松菜の わさび和え
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 焼ばらのり味噌汁 筑前煮 なすのピーナッツ みそかけ モロヘイヤの おかか和え	ご飯 清し汁 ぼっけの焼き魚 えび串団子 ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 なす味噌汁 八宝菜 焼き餃子 もやしの ごま醤油和え	ご飯 棒心味噌汁 かわいいの 和風ムニエル なすのだし煮 海藻サラダ	ご飯 チキンボールトマト煮 白菜の 青じそ和え カニクリーム コロッケ	ご飯 しめじスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 大根葉味噌汁 ますの漬け焼き 蒸し物の あんかけ わかめの 酢みそ和え

※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*****

夏の水分補給に欠かせない麦茶は、喉を潤すだけではなく、血流を改善してくれます。

「アルキルピラジン」

麦茶の香ばしい香りの成分で血液をサラサラにする効果があります。汗をかく夏場は体内の水分が減少し、血がドロドロになって血のかたまりができやすくなることから、脳梗塞の発症が増える時期です。

脳梗塞だけでなく熱中症予防のためにもミネラル豊富でノンカフェインの麦茶はおすすめです。



かほちゃのミルク煮が美味しかったです。かほちゃ、大好きです。

高藤 リヨ 様

※メニュー
ご飯・わかめ味噌汁
ピーマンの肉詰めフライ
かほちゃのミルク煮・アスパラサラダ

