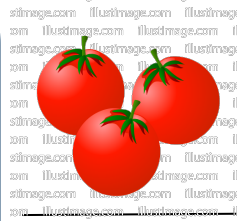


# 今月の menu 7月の献立

## 旬の食べ物



## トマト

甘酸っぱく水分たっぷりのトマト。赤くなればなるほど栄養が増加するため「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるそうです。赤い成分のあるリコピンは抗酸化作用があり、生活習慣病やガンなどを予防する効果があります。

## 持ち帰り お弁当の ご案内



当日デイご利用された方限定  
定期的にご利用の場合のみ  
ごはん付 700円  
おかずのみ 600円  
5日前までにお申し込みください

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
赤魚きのこ あんかけ さつまいも の甘煮 キャベツの 梅和え	つくね焼き ひじきの煮付け 冷奴	鶏のから揚げ 切干煮つけ きゅうりとわかめ の酢の物	鯖の西京焼き かぼちゃ煮付け ブロッコリー サラダ	麻婆豆腐 筑前煮 キャベツ の和え物	肉じゃが 厚揚げといんげ んの甘辛炒め ほうれん草の おかか和え
9	10	11	12	13	14
親子丼 里芋ときのこの 味噌煮 小松菜の おかか和え	豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 茄子とトマト のサラダ	アジの竜田揚げ 大根の煮つけ 野菜の甘酢和え	ちらし寿司 野菜の天ぷら 冷奴	肉団子和風あん かけ 田楽 大根サラダ	鮭のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 もずく酢
16	17	18	19	20	21
鶏肉の照り焼き かぼちゃ の煮つけ ほうれん草 胡麻和え	鮭のムニエル タルタルソース 切干煮つけ 小松菜胡麻和え	八宝菜 なすの煮びたし ブロッコリー サラダ	和風ハンバーグ さつまいも甘煮 キャベツの 梅和え	ぶりの照り焼き 白菜と厚揚げの 煮付け かぼちゃサラダ	冷やし中華 煮しめ 冷奴
23	24	25	26	27	28
さつまいもと豚 肉の甘辛炒め 切干煮つけ コールスロー サラダ	三色丼 チンゲン菜と薄 あげの煮びたし キャベツの 梅和え	豚しゃぶ 大豆の五目煮 ほうれん草 のお浸し	鮭の照り焼き 茄子南蛮 ポテトサラダ	そうめん (ぶっかけ) 天ぷら 冷奴	マーボー茄子 南瓜煮つけ 大根の 胡麻サラダ
30	31				
カレーライス 冷奴 コールスロー サラダ	アジの香味揚げ 里芋のそぼろ煮 紅白なます				

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただ

※上記にごはんとみそ汁が付きます。



デイサービスセンターみねのさと [www.minenosato.com](http://www.minenosato.com)

みねのさと

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709