

今月の menu 7月の献立

夏の料理

夏は、なすやトマト、ピーマンなど、色の濃い野菜がおいしい季節です。ビタミンやミネラルが豊富なので、夏バテ対策としても積極的にとるようにしましょう。冷たいめん類や汁物は、食欲が落ちた時にも食べやすい一品です。

| 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|
| 鶏シャブのトマト南蛮 インゲン胡麻和え 焼き茄子 | 麻婆茄子 もずくの酢の物 冬瓜と揚げの葛煮 | そうめん 野菜天ぷら 切り干し大根煮付け | 豆腐ハンバーグ 胡瓜とわかめの酢の物 茹ピーマンおかか 和え | 茄子と豚肉のしぎ焼き キャベツ昆布和え トマトサラダ | アジ竜田揚げ トマトと胡瓜のサラダ 冷や奴 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 冷やしうどん 野菜天ぷら 切り干し大根煮付け | 揚げ鮭の香味ソース 冷や奴 茄子とトマトのサラダ | 夏野菜のカレーライス キャベツ梅和え 冬瓜と揚げの葛煮 | ミートボール中華風 焼き茄子 トマトと胡瓜のサラダ | 蒸し鶏 ツナと人参サラダ 野菜煮付け | 青菜たっぷり肉豆腐 南瓜煮浸し もずく酢の物 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 白身魚のマリネ オクラおかか和え 冷や奴 | 鶏しゃぶのトマト南蛮 キャベツ和え物 小松菜と油揚げの煮浸し | 茄子と豚のしぎ焼き 春雨サラダ もずく酢の物 | 揚げ鮭の香味ソース 胡瓜の梅和え 冬瓜と鶏の葛煮 | ドライカレー ほうれん草お浸し トマトとオクラのサラダ | そうめん 野菜天ぷら 大根煮付け |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 夏野菜のカレーライス 白菜の含め煮 胡瓜とわかめの酢の物 | 青菜たっぷり肉豆腐 トマトサラダ 切り干し大根煮付け | アジ竜田揚げ ツナと大根サラダ 小松菜と油揚げの煮浸し | 冷やしうどん 野菜天ぷら 人参のきんぴら | 豆腐ハンバーグ 紅白なます 冬瓜と鶏の葛煮 | 豚肉とピーマン中華炒め 焼き茄子 冷や奴 |
| 29 | 30 | 31 | | | |
| ミートボール中華風 トマトとオクラのサラダ 大根煮付け | そうめん 野菜天ぷら 冬瓜と鶏の葛煮 | ドライカレー トマトと胡瓜のサラダ 冷や奴 | | | |

※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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※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

みねのさと

検索

〒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