

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