

8

ABOUT MENU



今月の献立

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 豆腐と野菜あんかけ ひじき煮 紅白なます
2 休	3 アジ奄田勝子 筑前煮 胡瓜梅和え	4 夏野菜カレー 小松菜サラダ 冷や奴	5 豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人參	6 夏野菜のツナ炒め 五目金平 もずく酢の物	7 麻婆豆腐 冬瓜煮 切干大根サラダ	8 生姜うどん 高野豆腐煮 水菜和風サラダ
9 休	10 白身魚きのこあんかけ 大豆昆布煮 オクラサラダ	11 豚肉生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ	12 かにかまの卵あんかけ 冬瓜煮 夏野菜マリネ	13 三色丼 豆腐きのこあんかけ 紅白なます	14 じゃがいも和牛コロッケ 五目金平 パプリカサラダ	15 豚肉とブロッコリー炒め 茄子煮 酢人參
16 休	17 冬瓜のそぼろ煮 五目金平 もずく酢の物	18 夏野菜のツナ炒め 高野豆腐煮 オクラサラダ	19 生姜うどん 冬瓜煮 水菜和風サラダ	20 白身魚きのこあんかけ 茄子胡麻炒め 夏野菜マリネ	21 豚肉と春雨の韓国風 きゅうりのあんかけ煮 もずく酢の物	22 じゃがいも和牛コロッケ 筑前煮 切干大根サラダ
23 休	24 茄子甘辛炒め ひじき煮 じゃこおろし添え	25 三色丼 冬瓜煮 三色野菜のシャキシャキサラダ	26 タラ天ぶらタルタルソースがけ じゃこおろし和え 小松菜サラダ	27 ハヤシライス ブロッコリーと卵のサラダ 冷や奴	28 豆腐と夏野菜あんかけ 茄子ごま炒め 切干大根サラダ	29 ニラ肉豆腐 大根ちくわ煮 オクラサラダ
30 休	31 野菜チーズ焼き 冬瓜煮 酢人參	今月の野菜 オクラ  ネバネバのものは食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチンです。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸効果・コレステロールを下げる効果があります。ムチンは人体内では気管や消化器の粘膜をおおって保護します。暑い夏をスタミナ野菜を摂取して乗り切りましょう。				

今月の特別メニュー

昼食

日時 8月21日 (金)

おやつ

SPECIAL



●水ようかん

国内産寒天で手作りしたヘルシーな羊羹です。

8月4日 (火) 8月10日 (月) 8月15日 (土)

8月21日 (金) 8月27日 (木)



豚肉と春雨の韓国風
きゅうりのあんかけ煮
もずく酢の物