

●夏野菜は何によいの？●

きゅうり、とうもろこし、トマト、ゴーヤ、オクラ、なす、かぼちゃ、ピーマンといった、夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤、緑、黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。抗酸化ビタミンは、体の活性酸素を除去し、がん予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側からさびにくい体を作ってくれます。

●食欲が増す食べ物は？●

香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。コショウやカレー粉のほか、しょうがや大葉、梅干しなどの薬味も刺激になります。

季節を感じる食材や、美しい盛り付けなど、美味しそうな見た目にもこだわりを！

お誕生会

- ・鶏千りポテト
- ・サラダ
- ・しょうまい
- ・ウインナー
- ・とうふ汁
- ・フルーツ
- ・ゼリー

来月のお誕生会は6日(水)です

★マークは新メニューです

| 日 | 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 | |
|----|----|--|---|--|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・三色ゴマ炒め ★ピーマンの和え物 ・中華スープ ・牛乳 ・アイス | <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・パイときゅうりの酢物 ・味噌汁 ・ミルク ・フレンチトースト | <ul style="list-style-type: none"> ・魚のフリッター ・野菜のゴマ和え ・なめこ汁 ・牛乳 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ゴボウの柳川風煮 ・明太粉ふき芋 ・すまし汁 ・牛乳 ・ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・クラムチャウダー ・昆布の佃煮 ・果物 ・牛乳 ・サブレ | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・ハンベンのマヨネーズ焼き ・オクラのおかか和え ・玉子スープ ・ミルク ・いきなり万十 | <ul style="list-style-type: none"> ・チーズオムレツ ・スティック野菜 ・かぼちゃのポタージュ ・牛乳 ・アイス | <ul style="list-style-type: none"> ・春雨の中華風サラダ ・厚揚げの味噌煮 ・コンソメスープ ・ヤクルト ・牛乳 ・バームクーヘン <p>お誕生会</p> | <p>山の日</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玉子丼 ・たくあんのゴマソテー ・果物 ・牛乳 ・かりんとう | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・シチュー ・味付けのり ・果物 ・牛乳 ・アイス | <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・枝豆 ・わかめスープ ・牛乳 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・マーボ豆腐 ・ゆで玉子 ・きのこ汁 ・牛乳 ・蒸しパン | <ul style="list-style-type: none"> ・天ぷらとひじき煮 ・おやき ・とうふ汁 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の韓国風煮 ・ハムともやしのナムル ・オニオンスープ ・牛乳 ・明太チーズせんべい ・おせんべい | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・コロツケ ・野菜のドレッシング和え ・中華スープ ・牛乳 ・アイス | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のしょうが焼き ・マリネ ・とうふ汁 ・ヤクルト ・牛乳 ・りんごのあべ川 | <ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・コンソメスープ ・果物 ・牛乳 ★ロールジャムバターサンド | <ul style="list-style-type: none"> ・魚の五目あんかけ ・コーンスープ ・果物 ・牛乳 ・コーンフレーク | <ul style="list-style-type: none"> ・スパサラ ・金時豆の甘煮 ・味噌汁 ・牛乳 ・ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め ・わかめスープ ・果物 ・牛乳 ・ビスケット |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | <p>♥暑さも本格的になり、汗をたくさんかくので、水分、塩分の補給をしっかり行い、夏バテに負けないうよう過ごしてほしいです。</p> | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げのピザ焼き ・マーボきゅうり ・玉子スープ ・牛乳 ・アイスパフェ | <ul style="list-style-type: none"> ・ナスのドライカレー ・ところてん ・福神漬け ・果物 ・ミルク ・お芋パイ | <ul style="list-style-type: none"> ・すり身入り味噌汁 ・おかずジャコ ・果物 ・牛乳 ・ドーナツ | | | <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのそぼろ煮 ・ほうれん草のお浸し ・すまし汁 ・牛乳 ・ヨーグルト |