

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