



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土		
2日	キーマカレー サラダ 果物 牛乳 パン	3日	肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	4日	ラタトゥイユ フリッター スープ パン 牛乳 春巻きおこわ	5日	ピーマンの肉詰め きんぴら 味噌汁 とうもろこしご飯 牛乳 ごまラスク	6日	鯖の塩焼き 和え物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 アップルパイ風	7日	お弁当日	
9日	振替休日	10日	枝豆とコーンのチーズつくね 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 スイートポテト	11日	えびしんじょうの揚げあんかけ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 クレープ	12日	夏野菜のミートスパ サラダ 果物 牛乳 豆腐ココア蒸しパン	13日	てりたまサンド サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり	14日	丼ぶり 和え物 味噌汁 果物 牛乳 クッキー	
16日	ししゃもの南蛮漬け 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	17日	雷豆腐 和え物 味噌汁 混ぜご飯 牛乳 りんごとさつまいもの甘煮	18日	鯖缶コロッケ サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	19日	豆腐の油淋鶏風 いわしの春巻き スープ ご飯 牛乳 ごぼうサブレ	20日	サラダ丼 味噌汁 果物 牛乳 ごまあん春巻き	21日	焼飯 スープ 果物 牛乳 チーズ	
23日	鮭とじゃがいものバタポン炒め 豆腐サラダ 冬瓜汁 ご飯 牛乳 大豆のカレー風味揚げ	24日	けんちん煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ゼリー	25日	ナゲット サラダ スープ パン フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	26日	鮭とパプリカのマリネ 炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 アメリカンドッグ	27日	夏野菜の揚げびたし 人参しりしり かきたま汁 ご飯 牛乳 ゼリー	28日	パスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり	
30日	煮魚 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 おにぎり	31日	鯖缶とじゃがいものアヒージョ風 サラダ スープ パン 牛乳 フロースンヨーグルト									

※都合によりメニューが変更になる場合があります

8月1日☆パインの日：8（ば）1（いん）という語呂合わせから定められた記念日です。

旬の食材★ トマト、なす、ズッキーニ、とうもろこし、オクラ、冬瓜、ゴーヤ、マグロ、もも、スイカ

★夏バテ予防ポイント★ ①量より質の良い食事を。（1日3回、胃に負担がかからない食を）②香味料を使い食欲増進を。③冷たいものを摂り過ぎない

④野菜、果物をたっぷり摂り水分、ミネラルを補給。⑤ビタミンB1補給を忘れずに。⑥クエン酸（レモン、グレープフルーツなど）は疲労回復に

⑦リズムあるせいかつを心がける。

