



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
1日	キーマカレーライス サラダ 果物	2日	夏野菜の麻婆豆腐 ナムル スープ ご飯	3日	夏野菜ピザ スープ 果物	4日	鮭の塩焼き 野菜のお煮しめ 味噌汁 ご飯	5日	えびしんじょうのあんかけ 和え物 すまし汁 ご飯	6日	夕涼み会
	牛乳 パン		牛乳 さつまいもとりんごの甘煮		牛乳 おにぎり		牛乳 アメリカンドッグ		牛乳 マシュマロ		
8日	もやしチャンプルー 人参しりしり 味噌汁 ご飯	9日	ピーマンの肉詰め 酢味噌和え すまし汁 とうもろこしご飯	10日	スタミナ丼 味噌汁 果物	11日		12日	豚平焼き 竹輪の磯部揚げ 味噌汁 麦ご飯	13日	焼きめし スープ 果物
	牛乳 カリカリピーマン		牛乳 ごまおこし		牛乳 じゃがいもドーナツ		牛乳 フルーツゼリー		牛乳 チーズ		
15日	ししゃもの南蛮漬け こんにゃくのきんぴら 味噌汁 ご飯	16日	いわしバーグ 和え物 味噌汁 ご飯	17日	ビビンバ 冬瓜の冷製スープ 果物	18日	鯖の味噌煮 豆腐のさっぱりあんかけ 沢煮椀 ご飯	19日	モロヘイヤのがんもどき シーチキンのトマたま 味噌汁 麦ご飯	20日	オムレツ サラダ スープ パン 果物
	牛乳 人参スティック		牛乳 豆腐のココアアイス		牛乳 人参ケーキ		牛乳 キャベツパイ風		牛乳 おにぎり		牛乳 おにぎり
22日	とうもろこしのふわふわ焼き 炒め物 味噌汁 ご飯	23日	鯖缶コロッケ 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	24日	からあげ サラダ パン スープ	25日	豆腐の油淋鶏風 棒棒鶏 スープ ご飯 果物	26日	なすと厚揚げの煮物 和え物 味噌汁 ご飯	27日	塩レモン焼きそば おにぎり 果物
	牛乳 ロールお好み焼き		牛乳 カップケーキ		フルーツ豆乳 誕生日ケーキ		牛乳 ういろう風		牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 トースト
29日	じゃがいものそぼろ煮 酢の物 味噌汁 ご飯	30日	煮魚 長いもとおくらの梅ポン和え すまし汁 ご飯	31日	焼きメンチカツ ズッキーニとトマトのマリネ 味噌汁 ご飯						
	牛乳 大豆のカレー風味揚げ		牛乳 お好み焼き風せんべい		牛乳 じゃがいものおやき						

※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。

