



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
						1日	キーマカレー サラダ 果物 牛乳 練り切り	2日	焼売 和え物 スープ ご飯 牛乳 フルーツポンチ	3日	夕涼み会
5日	焼き魚 冬瓜とかにかまの煮物 すまし汁 混ぜご飯 牛乳 アイス風	6日	夏野菜の麻婆豆腐 大豆と牛蒡の磯辺揚げ 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 おにぎり	7日	茄子と鶏のからあげ 白和え すまし ご飯 牛乳 フルーツゼリー	8日	魚のキノコソテー サラダ スープ パン 牛乳 カップケーキ	9日	野菜炒め お麩の卵とじ 味噌汁 ひじきご飯 牛乳 タコ焼き風	10日	鯖缶とトマトのカレーピラフ スープ 果物 牛乳
12日		13日	タンドリーチキン サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	14日	お弁当日 牛乳 チーズ	15日	鯨の梅しそ焼き 酢の物 トウモロコシの冷製茶碗蒸し ご飯 牛乳 くるくる大学いも	16日	すき焼き風うどん おにぎり 果物 牛乳 わらびもち	17日	和風チキンカツサンド サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
19日	鮭と夏野菜の照り焼き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 オクラスティック	20日	じゃがいもとピーマンの炒め物 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ベーコンチーズおやき	21日	タコライス サラダ スープ 果物 フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	22日	塩肉じゃが 夏野菜のうま浸し 味噌汁 ご飯 牛乳 豆腐のココアアイス	23日	あっさり煮魚 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 黒ゴマぶりん	24日	丼ぶり 和え物 味噌汁 牛乳 果物
26日	雷豆腐 モロヘイヤの和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	27日	さつまあげ 和え物 うま塩豚汁 ご飯 牛乳 丸ぼうろ	28日	そばろ煮 酢味噌和え 沢煮椀 ご飯 牛乳 錦玉かん	29日	鰯のみぞれ煮 和え物 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 丸ピザ	30日	鶏天 五目煮 味噌汁 ご飯 牛乳 野菜クラッカー	31日	クロックムッシュ サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり

※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。

