



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
								1日	キーマカレー 焼き野菜 果物 牛乳 パイン風パン	2日	夏まつり
4日	鯡フライ 和風スパサラ 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 かるかん	5日	切干大根のチャプチェ 和え物 冬瓜の冷製スープ ご飯 牛乳 ゼリー	6日	雷豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	7日	野菜炒め 冬瓜とかにかまのあんかけ 味噌汁 麦ご飯 牛乳 練り切り	8日	白身魚の香草焼き 夏野菜のイタリアンマリネ スープ パン 果物 牛乳 カップケーキ	9日	夏野菜素麺 茶碗蒸し 果物 牛乳 もちもちきなこパン
11日	山の日	12日	そぼろ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 丸ぼうろ	13日	お弁当日	14日	焼きめし 焼売 スープ 果物 牛乳 黒ゴマラスク	15日	鶏とチーズの春巻き 茄子の南蛮風 味噌汁 ご飯 牛乳 おさつドーナツ	16日	ドリア サラダ スープ 果物 牛乳 ラスク
18日	太刀魚の天ぷら 五目煮 すまし汁 ご飯 果物 牛乳 たこやき風	19日	南瓜コロッケ 夏野菜のおかずサラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	20日	塩肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 豆腐のココアアイス	21日	鮭と夏野菜の照り焼き お麩の卵とじ すまし汁 ご飯 牛乳 じゃがいもスティック	22日	鶏肉と茄子のスタミナ炒め 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 油揚げピザ	23日	鯖のカレーピラフ サラダ スープ 果物 牛乳 チーズ
25日	夏野菜麻婆豆腐 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 おにぎり	26日	鯖の塩焼き 和え物 豚汁 麦ご飯 果物 牛乳 丸ピザ	27日	豆腐ステーキ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 しらすトースト	28日	冷やしおでん 和え物 おにぎり 果物 牛乳 クッキー	29日	鶏と大豆の揚げ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ミルクもち	30日	そぼろ丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物

※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。

