



ミルクたんぽぽ園

| 月 | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | | 鶏じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物 | |
| 3日 | 野菜炒め 磯辺揚げ 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 ばななきな粉 | 4日 いわしの春巻き サラダ 豚汁 ご飯 牛乳 フロランタン風 | 5日 お祭りメニュー お好み焼き風 焼きとうもろこし 果物 タコ焼き風 おにぎり 牛乳 ハッピーかすてら | 6日 豆腐の油淋鶏風 モロヘイヤと長芋の和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 サモサ風 | 7日 ゴーヤとコーンのかき揚げ 厚揚げと小松菜のさっと煮 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツサンド | 8日 春巻きおこわ ナムル スープ 果物 牛乳 もちもちチーズパン | |
| 10日 | 山の日 | 11日 だし献立 お茶漬け だし巻き卵 小松菜のさっと煮 果物 牛乳 南瓜の蒸しパン | 12日 鮭とパプリカのマリネ 小松菜とひじきの和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 黒ゴマラスク | 13日 お弁当日 牛乳 果物 | 14日 お弁当日 牛乳 大学いも | 15日 お弁当日 牛乳 チーズ | |
| 17日 | 鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 スイートポテト | 18日 焼きコロッケ サラダ スープ ご飯 牛乳 おにぎり | 19日 ハンバーグ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ | 20日 いわしの梅肉煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 麦ご飯 牛乳 野菜ドーナツ | 21日 冷しゃぶ 炊き合わせ 味噌汁 あじの混ぜご飯 牛乳 ほうれん草のチヂミ | 22日 丼ぶり 和え物 味噌汁 牛乳 プリン | |
| 24日 | カレー サラダ 果物 牛乳 かりかりいりこ | 25日 麻婆豆腐 えのきと茄子の中華風サラダ スープ ご飯 牛乳 あげラスク | 26日 チリコンカン風 焼き野菜 スープ パン 牛乳 れもんケーキ | 27日 豚小間の南蛮漬け 大豆とごぼうの磯辺揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 アップルパイ風 | 28日 夏野菜の揚げ浸し 鱈のムニエル じゃがいもの味噌汁 ご飯 牛乳 錦玉かん | 29日 ミートドリア サラダ 果物 牛乳 クッキー | |
| 31日 | かれいのみぞれ煮 きんぴら すまし汁 炊き込みご飯 牛乳 お好み焼き風せんべい | <p>※都合によりメニューが変更になる場合があります</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>★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</p> <p>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</p> <p>⑦リズムあるせいこつを心がける。</p> | | | | | |

