



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
		1日	ピザ サラダ スープ 果物 牛乳 パイン風クッキー	2日	塩肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 オクラスティック	3日	梅チーズつくね 夏野菜の煮びたし 味噌汁 ひじきご飯 牛乳 りんごとさつまいもの甘煮	4日	さつまあげ 白和え 味噌汁 ご飯 牛乳 ゼリー	5日	夕涼み会
7日	鮭の竜田の塩レモン 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 カリカリピーマン	8日	キーマカレー サラダ 果物 牛乳 カップパン	9日	豆腐の油淋鶏風 ナムル スープ ご飯 牛乳 マンゴープリン	10日	いわしハンバーグ サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	11日	山の日	12日	冷やし中華 おにぎり 果物 牛乳 もちもちきなこパン
14日	お弁当日 牛乳 チーズ	15日	チキン南蛮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 お麩ラスク	16日	焼売 きゅうりとかにかま 冬瓜の冷製スープ ご飯 牛乳 おからのビスコッティ	17日	雷豆腐 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	18日	じゃがいもと鯖缶のアヒージョ風 サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	19日	鶏飯 冷ややっこ 果物 牛乳 ごまおこし
21日	野菜炒め 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 おにぎり	22日	鯖のかき揚げ 春雨サラダ すまし汁 ご飯 牛乳 豆腐のバナナケーキ	23日	グラタン サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	24日	白身魚のポン酢和え 炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツゼリー	25日	ピーマンの肉詰め きんぴら 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 お魚せんべい	26日	和風オムレツ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
28日	蒸し鶏 焼き野菜 味噌煮 ご飯 果物 牛乳 練り切り	29日	鯖の塩焼き 和え物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 いろいろ風	30日	茄子と鶏肉の味噌炒め 酢の物 すまし汁 ご飯 果物 牛乳 チーズボール	31日	じゃがいものそぼろ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 大豆のカレー風味揚げ				

※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。

