

8月のこんだて

月	火	水	木	金	土
				1日 牛 井 酢 の 物 味 噌 汁 果 物 梅 ケ 枝 餅 ミ ル ク	2日 きつねうどん
4日 夏野菜の肉じゃが 納豆 果物 ごはん	5日 コロッケ 野菜サラダ 味噌汁 ごはん・果物	6日 うなぎ 井 ひじき 煮 夏野菜スープ 果物	7日 愛情弁当の日	8日 麻婆春雨 野菜の胡麻和え プチゼリー ごはん	9日 冷やし中華
とうもろこし お茶	枝豆 ヨーグルト	盆団子 ミルク	あんかけ焼きそば お茶	ヨーグルトカップケーキ ミルク	プリン
11日 いわしの蒲焼き ポテトサラダ すまし汁 ごはん・果物	12日 とり天 きんぴら 味噌汁 ごはん・果物	13日 お弁当の日	14日 お弁当の日	15日 お弁当の日	16日 焼き肉 井 わかめスープ
手作りパン ミルク	胡麻団子 ミルク	いかせん ヨーグルト	ウェハース ヨーグルト	せんべい ゼリー	カンパン 豆乳
18日 さばの味噌煮 ピーマンとじゃこ炒め レタススープ ごはん・果物	19日 ツナの炊き込みご飯 冷や奴 竹輪と青しその吸い物 煮豆	20日 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 じゃがいもスープ ごはん・果物	21日 カレーライス ヨーグルト和え	22日 パーティーの日 お子様ランチ 空揚げ ミートスパゼリー おにぎり サラダ 果物	23日 三色 井 味噌汁
めしろん万十 ミルク	カンパン ヨーグルト	ウインナーパン ミルク	ビスケット カルピス	お好み焼き お茶	スルメ 牛乳
25日 カツ 井 しじみの味噌汁 しゃぶしゃぶサラダ 果物	26日 ししゃもの竜田揚げ 夏野菜スープ 果物 ごはん	27日 にわとり汁 キャベツのゆかり和え 果物 ごはん	28日 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 ごはん・果物	29日 野菜畑のシチュー ふりかけ 果物 ごはん	30日 ナポリタン 果物
バナナマフィン ミルク	えびせん ヨーグルト	イモかりんとう ミルク	せんべい ヨーグルト	ティーケーキ ミルク	せんべい バナナ



食事だより



7月のパーティー料理



涼しさを工夫して

夏真っ盛り、じっとしていても汗がにじんでいきます。食事を作るのも、食べるのもおっくうになってしまいそうです。でも、食欲がないからと、さっぱりしたものや、冷たいものに偏っていると夏バテになってしまいます。暑いときには、食欲がなくなるものと決めないで、夏ならではの食事を楽しみましょう。香辛料を上手に使ったり、すだれのランチョマット、木の葉や花を添えたりと、涼しさを演出します。シソやミョウガがこの季節にあるのは、まさに「天の配剤」、自然が恵んでくれた旬の味です。



うなぎを食べて、夏バテ防止を!

うなぎの豚肉巻き

うなぎのかば焼き 大1串(半尾) 縦に4cm×511の長さに栴子切りにんじん 大4cm×511 栴子切りにしてゆでる
さやいんげん 大2~3本 にんじんと同じ長さに切りゆでる
豚肩肉(またはロース) 薄切り8枚
砂糖・しょうゆ・みりん



- ① 豚肉の薄切りを1人1枚ずつひろげ
かば焼き・にんじん・さやいんげんを芯にして巻き
しょうゆの薄切り肉をその上から巻く
- ② 水少々と調味料を煮立て
①の巻いた最後がなご底になるように並べて
味がしみこむまで煮る
- ③ ②を串切りにして盛り

うなぎのフライ

うなぎのかば焼き 1串(1尾) 4人分に切る
小麦粉
とき卵
パン粉
油

- ① 切ったかば焼きに小麦粉・とき卵・パン粉をつける
- ② ①を揚げる(またはフライパンにたっぷり油を
しき、①を焼く)

