



# 献立だより

令和3年度

## 7月7日(水) 献立紹介

- ・牛肉と夏野菜の炒め物
- ・星形コロッケ
- ・キャベツの甘酢和え
- ・ビーフンスープ



暑さとともに旬を迎える夏野菜を食べて、夏バテに負けない体をつくりましょう。夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。「牛肉と夏野菜の炒め物」には、夏野菜のピーマンとズッキーニを使用しています。



## 7月8日(木) 献立紹介

- ・さわらの塩焼き
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・筑前煮
- ・白菜の即席漬け
- ・みそ汁



かぼちゃは7月～12月が旬の夏野菜で、皮にも栄養素が多く含まれています。かぼちゃに含まれるビタミンは脂溶性なので、油で炒めたい揚げたいしで油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

