



献立だより

令和4年度

7月5日(火) 献立紹介

- ・さけの塩焼き
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・筑前煮
- ・千ゲン菜の和え物
- ・みそ汁



「かぼちゃの天ぷら」

かぼちゃは7月～12月が旬の夏野菜で、皮にも栄養がたくさん含まれています。かぼちゃに含まれているビタミンは脂溶性なので、油で炒めたり揚げたりして油と一緒に摂ると吸収率がアップします。



7月19日(火) 献立紹介

- ・夏野菜カレーライス
- ・ミンチカツ
- ・フレンチサラダ
- ・黄桃缶



「夏野菜カレーライス」

夏野菜のズッキーニやピーマンが入ったカレーです。夏野菜には、ほてった身体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素が豊富に含まれます。また、カレーのような辛いものを食べると体が温まり汗をかくので、体内にたまった熱が逃げていきます。

