



献立だより

令和4年度

8月30日(火) 献立紹介

- ・鶏肉と野菜の生姜炒め
- ・夏野菜のかきあげ
- ・オクラのおひたし
- ・みそ汁



8月31日(水) 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
- ・パン缶

「野菜の日」

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。
夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。そんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。



9月12日(月) 献立紹介

- ・わかめごはん
- ・ピリ辛肉じゃが
- ・炒り卵
- ・もやしの中華風和え物
- ・中華スープ



「ピリ辛肉じゃが」

しょうがやんにんにく、トウバンジャン等を使い味付けをした、少し辛めの肉じゃがです。暑いときでも比較的食べやすいメニューです。

