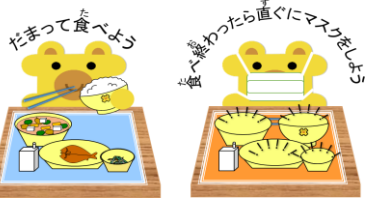


7月



新しい会食マナー



このマークは「味の旅」 今月は「岡山県」



おかかあえ
アユの枝豆おろしポン酢あえ
冷凍みかん
相性汁 1日

フルーツ盛り合わせ
タコのから揚げ
小型パン
蒜山焼きそば 2日

ナムル
韓国風肉じゃが
冷凍パン
五目スープ 5日

糸寒天のサラダ
鶏肉のレモンソース
黒パン
かぼちゃのポタージュ 6日

五目ごはん
メカリのから揚げ
七タゼリー
（麦入り）
そうめん汁 7日

コーンキャベツ
枝豆の塩ゆで
ソフト麺
ツナマトソース 8日

おひたし
シシャモのごま揚げ
冷凍りんご
ふりかけ
しんじょ汁 9日

ピーマンの炒め煮
アユの三杯
小魚
味噌汁 12日

ポイルキャベツ
煮込みハンバーグ
アイスクリーム
野菜と豆のスープ 13日

ごまあえ
豚肉のスタミナ焼き
豆乳デザート
（麦入り）
すまし汁 14日

磯錦
なすの味噌炒め
（麦入り）
冬瓜汁 15日

ひじきサラダ
豆のマリネ
夏野菜カレー 16日

にんじんシリシリ
タコライス
ゼリー
もずく汁 19日

じゃがいものそぼろ煮
厚焼き卵
のりの佃煮
味噌汁 20日

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる!

こまめに水分をとる!

冷たいものをとり過ぎない!



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

のどが潤いた時ではなく、潤く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものばかりでは、おなか冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないように気をつけましょう。

みずみずしい夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で失われた水分を補います。また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに負けない体をつくりましょう。

