

盛夏の候、いかがお過ごしでしょうか。

今月は「暑さに負けないように」と夏野菜カレーやカツ丼などをご用意します。
食欲低下になりがちな季節です。

夏野菜(赤ピーマンなど)に多いビタミンCや、豚肉に多いビタミンB1などをとることがオススメです！



7月7日 「七夕」特別献立



旬の枝豆を使った「枝豆ご飯」、3色のそうめんを使った「七夕そうめん」です。
そうめんの上に盛り付けられたオクラは星に見立てています。
おやつには特製「天の川羊羹」をご用意します。

7月14日 創立記念日メニュー



昼食は赤飯を。おやつには「紅白饅頭」とお祝いモードの一日です。

7月17日 外食メニュー

毎回大好評を頂いている「吉野家特製牛丼」が再登場です。
外食気分を味わって頂けると幸いです。



7月20日 カツ丼献立



「暑さに負けないように！」と『勝つ』と『カツ』をかけて、
カツ丼をご用意します。

7月22日 お祭りメニュー



焼きそばなどお祭り気分を感じて頂ければ幸いです。



7月23日 「土用の丑の日」メニュー

うなぎを使った散らし寿司をご用意します。



7月29日 東京都メニュー



あさり入りの炊き込みご飯とちゃんこ風煮物が登場です。
あさりには鉄分が多く含まれており貧血予防におすすめです。

