



そば・そうめん・うどん・中華麺・パスタ…など麺の種類はたくさんありますが、この暑い時期になったら冷たい麺を一気にすすりたくなります！暑い最中に食べる熱い料理も良いですが、涼しさを求めたくなくなってしまいますね。今月は7日（金）に七夕そうめん、19日（水）に冷やし中華を提供する予定です。お楽しみに～☆ミ

## 令和5年 7月 デイケア(通所リハビリテーション) 予定献立

日	曜	行事	予定献立	おやつ
1	土		お休み	
2	日		お休み	
3	月		ハンバーグのトマトソース煮込み・ビーフン炒め・アスパラのサラダ・カニサラダ	2つのプチシュー
4	火		赤魚の粕漬焼き・ぜんまいの油炒め・オクラのなめ茸和え・ヤクルト	牛乳かん
5	水		カキフライ・ナスと挽肉の甘辛炒め・白菜の磯部和え・ほうれん草の白和え	レモンのムース
6	木		牛皿・ふきの煮物・菜の花のワサビ和え・明太子の根菜サラダ	スイスロール
7	金	七夕	冷やしそうめん・かぼちゃのいとこ煮・きゅうりの酢の物・マカロニサラダ	和菓子 七夕
8	土		お休み	
9	日		お休み	
10	月		タラのガーリックパン粉焼き・カリフラワーと丸天の炒め・中華風ところてん パイン缶	ヨーグルト
11	火		豆腐ステーキ・金時豆の煮豆・ほうれん草のごま和え・黄桃缶	お好みおやつ
12	水		スタミナ丼・ズッキーニの炒め・トマトサラダ・白ブドウジュース	すいかのゼリー
13	木		ほっけのみりん漬け・じゃがいもの油炒め・塩辛昆布・なます	カスタードロール
14	金	選択食	A:みそカツ・山クラゲの煮物・スパゲティサラダ・野菜ジュース B:パンの盛り合わせ・具たくさんミネストローネ・スパゲティサラダ・野菜ジュース	フルーチェ(ピーチ)
15	土		お休み	
16	日		お休み	
17	月	海の日	ハヤシライス・生野菜サラダ・白桃缶・卵の花	和菓子 海開き
18	火		おひょうのムニエル・山東菜の炒め・もずく酢(カニカマ)・わらびのお浸し	黒糖水まんじゅう
19	水		冷やし中華・なすのジャコ煮・かぶの梅肉和え・さつまいもサラダ	ピーチショートケーキ
20	木		バラ焼き・小松菜とハムのソテー・メカブの酢の物・ゴボウサラダ	和玉(ごまあん)
21	金		煮込みハンバーグ・しらたきの油炒め・人参とえびのマリネ・豆と野菜の彩り煮	スイスロール
22	土		お休み	
23	日		お休み	
24	月		チーズチキン大葉巻き・山東菜とかまぼこの炒め煮・もずくとろろ 野菜ジュース	コーヒーゼリー
25	火		挽肉のカレーライス・水菜とハンペンのサラダ・フルーツミックス缶 ひじきとくわいのサラダ	黒糖&塩ロール
26	水		マスのガーリックパン粉焼き・金時豆の煮豆・きゅうりの酢の物・洋なし缶	マンゴープリン
27	木	選択食	A:鯖のみそ煮・しらたきのたらこ炒め・玉葱のサラダ・オレンジジュース B:パンの盛り合わせ・エビフライタルタルソース・玉葱のサラダ・オレンジジュース	フルーチェ(ミックスベリー)
28	金		ひつまぶし・かぼちゃの甘煮・ところてんサラダ・ゆず大根甘酢和え	和菓子 土用餅風
29	土		お休み	
30	日	土用丑の日	お休み	
31	月		エビピラフ・ワカメスープ・ポテトサラダ・みかん缶・ジョア(ストロベリー)	キャラメルアーモンドロール

※普段は全ての日にみそ汁と漬物がついています。止むを得ず変更する場合がありますがご了承下さい。