

7月誕生会メニュー(平成30年7月10日)担当:蟹澤

ポン酢の炊き込みご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 夏野菜の白和え レモンティゼリー



常食



刻み食



ソフト食



ミキサー食

【今月のポイント】

暑い日でもさっぱり食べやすい献立を考えました。

●ポン酢の炊き込みご飯
ポン酢と昆布で味付けた、爽やかな酸味のある炊き込みご飯です。

●すまし汁
オクラと長芋のすまし汁です。

●鯖の竜田揚げ
生姜とにんにく風味のジューシーな鯖の竜田揚げです。今が旬な南瓜の素揚げを添えました。

●夏野菜の白和え
トマトを使った白和えです。トマトの酸味と甘い和え衣が良く合います。枝豆を飾りました。

●レモンティゼリー
紅茶ゼリーとクラッシュしたレモンゼリーが2層になったレモンティゼリーです。キラキラ綺麗で、見た目も涼しげです。