

8月誕生会メニュー（令和4年8月9日）担当：樋口

韓国風のり巻き(キンパ)・豚肉と玉ねぎのおろしポン酢

エビとそら豆のサラダ・オクラとトマトの卵スープ・きらきらレモンプリン



常食



刻み食



ソフト食・ミキサー食

【今月のポイント】

暑い夏を乗り切るために、食べやすく元気の出るメニューを考えました。

・韓国風のり巻き（キンパ）

ゴマ油と塩を入れて味付けしたご飯に、具材（牛肉、人参、ほうれん草、たくあん）を入れて、のりで巻いたものです。

・えびとそら豆のサラダ

えびと、今が旬のそら豆を組み合わせた彩りのいいサラダです。

・きらきらレモンプリン

プリンにレモン汁を入れて、夏にさっぱり食べられるように炭酸のクラッシュゼリーをトッピングしたデザートです。

・豚肉と玉ねぎのおろしポン酢

主菜は、疲労回復、健康維持に必要なビタミンB1を多く含む豚肉と玉葱を炒めて、さっぱりと食べられるようにおろしポン酢をかけてあります。

・オクラとトマトの卵のスープ

夏が旬の、オクラとトマトのコンソメ味の卵スープです。