7月１０日(水)に箱膳を実施しました。

＊献立＊

- とりご飯
- 蒸し魚の梅ソース

＜スライストマト＞

＜ゴーヤのピーナッツ和え＞

- 煮物盛り合わせ
- おきゅうと
- 生姜漬け

～調理師からのワンポイントアドバイス～

毎日猛暑日が続いています。水分をしっかりととり、栄養バランスの取れた食事で夏バテを防ぎましょう。
今回はとりご飯に蒲焼のタレを使用して炊き込みました。仕上げに山椒を少し振り掛けると、
味を引き締めることができますよ。