＊7月9日(火)に箱膳を実施しました。

＜献立＞

＊たこご飯

＊牛肉のジャガイモ添え

＊いかとゴーヤの炒め煮

＊白ねぎともやしのピリ辛

＊漬物

＊果物

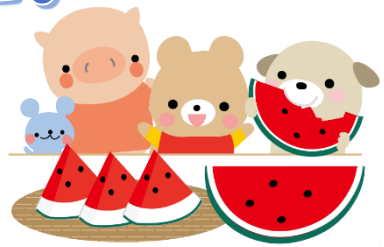
～調理師からのワンポイントアドバイス～

夏らしく、明るい彩りの箱膳に仕上げました。

おすすめは、夏バテ防止のナンプラーで味付けをしたゴーヤチャンプルーです。

どうぞお召し上がり下さい。

７月２３日(火)に箱膳を実施しました。



＜献立＞

＊五目御飯

＊白身魚のバジルソース

＜ミニトマト・ヤングコーン＞

＊冬瓜のそぼろあんかけ

＊人参のマリネサラダ

＊フルーツ白玉

＜フルーツ白玉＞
見た目も涼しいデザートをどうぞ。

＜五目御飯＞
具だくさんの炊き込みご飯は旨味も栄養もたっぷりです。おかずとの相性も良く、おもわず箸がすすみます。

＜冬瓜のそぼろあんかけ＞
冬瓜はすっきりとした味わいから暑い夏に涼を感じられる野菜として喜ばれます。相性の良い鶏肉のそぼろあんで召し上がって下さい。

＜白身魚のバジルソース＞
さわやかな香りが特徴のバジルをいかした特製ソースを作りました。玉葱・マッシュルームをオリーブ油で炒め味付けし、仕上げにバジル、パセリ、生クリームで香りとコクを加えています。魚料理だけでなく、肉料理にも良く合う万能ソースです。

＜人参のマリネサラダ＞
線切りにした人参・玉葱・水菜をマリネドレッシングに漬け込みました。ほぐしささみを加え旨味をプラスし、ご飯のおかずになるサラダになっています。