8月13日（水）に箱膳を実施しました。

＜献立＞
＊新生姜ごはん
＊ひれカツ
　＜キャベツ・ソース＞
＊夏野菜の冷やしあんかけ
＊うざく
＊すいか
＊漬物
＊おはぎ

～調理師からのワンポイントアドバイス～

食欲が落ち気味なこの季節にぴったりのお弁当を作りました。
主食は生姜の風味を生かした生姜ご飯です。風味がよく、食欲がアップしますね。
メインはヒレかつです。揚げ物は脂っこくなりがちですが、特製ソースを作り、あっさりと仕上げました。
また、煮物には夏野菜を使用し、冷やしたあんをかけました。夏野菜は身体を冷やす効果があります。しっかりと食べて暑い夏を乗り切りましょう。

8月27日（水）に箱膳を実施しました。

＜献立＞
＊ドライカレー
＊冷しゃぶサラダ仕立て
＊スパニッシュオムレツ
　＜ブロッコリー＞
＊ほうれん草のソテー
＊福神漬け
＊すいか

～調理師からのワンポイントアドバイス～

主食はドライカレーです。
① 牛ミンチ・玉葱・人参・セロリー・ピーマンを炒めます。
② ご飯を加え、更に炒めます。
③ 最後にコンソメ・食塩・コショウ・ケチャップ・カレー粉で調味します。
※ドライカレーは濃い味になりがちですが、全体のバランスを考えて薄味に仕上げました。カレー粉を上手に使うと減塩にもつながりますよ。
冷しゃぶサラダは大根・醤油・砂糖・酢を合わせて作った和風おろしダレをかけました。さっぱりとした味わいに仕上がります。
スパニッシュオムレツは、赤・緑のピーマンを使い、色合いの良いものにしました。彩りが良いと食事が楽しくなりますね。