

### 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンを使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく食欲増進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。



### 作ってみませんか?

#### 鶏肉インド風煮込み 4人分

鶏モモ肉 300g 玉葱中玉 1個 人参 1/2本  
じゃが芋中玉 2個 ニンニク 1片 トマトホール缶 1缶  
カレー粉 5g コンソメ 6g 油 大さじ 2 塩コショウ少々

- ① ニンニクはみじん切りにして油で熱し、香りが出たら食べやすい大きさに切って塩コショウをふった鶏肉を鍋で炒める。
- ② 玉葱、人参、じゃが芋は粗いみじん切りにして鍋に入れ、炒める。
- ③ 野菜に火が通ったらトマトのホール缶を入れる。ぐつぐつしてきたらコンソメとカレー粉も入れ弱火で煮込む。

**ニンニクとカレー粉で食欲が増進されるおすすめのメニューです!**



今月のリクエストはもも組さんの  
6日の「煮込みハンバーグ」です。  
おにぎりの日は、お休みです。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal	
1	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・キウイ	シュークリーム		
3	月	豚の生姜焼き・コールスローサラダ・トマトすまし汁(ニラ、卵)・グレープフルーツ	ホットドック お茶	445	
4	火	鱈の酢豚風・わかめとしめじのサラダ・チーズスープ(ベーコン、白菜)・オレンジ	冷ししろこ	502	
5	水	ぎせい豆腐・キャベツのピーナツ和え・胡瓜漬けみそ汁(なめこ、長葱)・バナナ	きのこそうめん	403	
6	木	煮込みハンバーグ・南瓜サラダ・キャベツスープ(もやし、コーン)・キウイ	バナナクラブ お茶	515	
7	金	いわしフライ・大豆とわかめのサラダ・アスパラみそ汁(人参、じゃが芋)・すいか	サイダーゼリー おせんべい	492	
8	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)・パイナップル	ヨーグルト クッキー		
10	月	山の日でお休み			
11	火	夏野菜カレー・華風和え・ミニトマトスープ(卵、しめじ)・グレープフルーツ	わかめそうめん	310	
12	水	納豆の仲良し揚げ・ひじきサラダ・コーンすまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	スイートポテト お茶	380	
13	木	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・オレンジ	カップアイス		
14	金	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・パイナップル	豆乳プリンタルト お茶		
15	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・キウイ	ガトーショコラ お茶		
17	月	鶏の唐揚げ・ごぼうサラダ・ブロッコリーみそ汁(豆腐、長葱)・バナナ	ツナサンド スキムミルク	491	
18	火	鱈の紅葉焼き・五目乾物きんぴら・大根ゆかりすまし汁(はんぺん、しめじ)・オレンジ	バナナブレッド	366	
19	水	揚げ出し豆腐・五目ひじき(鶏肉入り)・トマトみそ汁(じゃが芋、人参)・すいか	じゃじゃ麺 お茶	359	
20	木	キウイサラダ・洋風切り干し・アスパラスープ(ピーマン、しめじ)・バナナ	ごまババロア	416	
21	金	鱈のキャップ揚げ・ちくわとキャベツの味噌炒め・チーズすまし汁(卵豆腐、万能葱)・グレープフルーツ	いちごアップケーキ お茶	402	
22	土	手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・オレンジ	ミニパン ミニジュース		
24	月	豚のさっぱり煮・七目納豆・トマトすまし汁(水煮筍、わかめ)・キウイ	ポテサラサンド スキムミルク	532	
25	火	鱈のマネズミ焼き・ひじきの煮物・もやしみそ汁(まいたけ、ほうれん草)・オレンジ	さつま芋のクッキー お茶	448	
26	水	お誕生会☆お箸のみ持たせてください			
27	木	かに玉風・じゃが芋枝豆サラダ・アスパラすまし汁(しめじ、厚揚げ)・バナナ	まぜまぜアイス	680	
28	金	魚の照り焼き・五目ビーフン・ほうれん草みそ汁(椎茸、玉葱)・パイナップル	焼きうどん お茶	480	
29	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・グレープフルーツ	フルーツゼリー ビスケット		
31	月	高野豆腐いんろう煮・切干大根いり煮・コーンすまし汁(もやし、ほうれん草)・キウイ	ジャムサンド スキムミルク	660	