

7月は沖縄メニューを取り入れてま〜す！



今年の梅雨明けは平年より3週間ほど早くみられました。

近畿地方以外でも、統計開始以来最も早い梅雨明けとなったところが多いみたいです
連日真夏日を記録する暑さが続いておりますのでくれぐれもご自愛くださいませ！

今月は暑くなると食べたくなる沖縄料理の献立紹介です〜！



栄養だより

<<タコライス>>



今月のNEWメニューです！「タコス」+「ライス」で「タコライス」
味付けしたひき肉（タコミート）としタスやキャベツなどの葉野菜、
トマトなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたソウルフード。
メキシコ発祥と思われがちではなく、その発祥は沖縄県です！

<<豆腐チャンプルー>>



沖縄を代表する家庭料理の1つ。沖縄の方言で「混ぜる」を
意味する「チャンプルー」という言葉からきた炒め料理です。
実は「チャンプルー」には豆腐が必須！
沖縄民謡で「豆腐やかかすな チャンプルー」と歌われているほか、
沖縄県のハンドブックでも「チャンプルーは豆腐が入ったものの
事を言うんだよ」という方言の例文があります。

<<サーターアンタギー風>>



こちら今月のNEWメニュー！サーター(砂糖)+
アンダーギー(揚げもの)の意味でいわゆるドーナツです。
割れた形が笑顔や、花に見えることから縁起物の菓子です。
ふわふわで美味しい揚げドーナツのリメイクメニュー！
黒糖を使用して香ばしいです

他の沖縄メニューも
お楽しみに〜！



2025年7月
第165号
発行 万寿苑栄養課

7月のピックアップメニュー！

		1 ポタージュ スープ	2 豆腐ハンバーグ 梅ջ焼きソース			
	7 セタ☆ミ スペシャル メニュー	セタメニュー☆ミ ・彩りいなり寿司 ・セタそうめん ・照り焼きミートボール ・スイカ		11 桜えびと 枝豆のご飯	12 麻婆ナス	
13 パインケーキ		15 ピラフ	16 醤油ラーメン			
	21 たら 梅しそフライ	22 あんみつ	23 夏野菜カレー			26 タコライス
	28 沖縄 メニュー	29 冷やし おろしうどん				