



もうすぐ夏本番です！

ジメジメとした梅雨が終わり、とうとう夏到来です。

気温も高く、陽射しも強くなりその暑さによって食欲が落ちやすい時期です。

疲労回復効果のあるビタミンB1や、体の免疫力を高め紫外線から守ってくれるビタミンCなどの

栄養素を含む夏野菜などを積極的に食べて、元気に過ごしましょう。

株式会社 万福



★ 7月 … 旬の食べ物 ★

枝豆 オクラ

きゅうり きくらげ

トマト なす もも

好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう！

1日(金)

弁当の日



Main menu table with columns for dates (4日, 5日, 6日, 7日, 8日, 11日, 12日, 13日, 14日, 15日, 18日, 19日, 20日, 21日) and rows for meals (献立名, 材料名) and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量). Includes a '海の日' (Sea Day) section on 18th and 21st.

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。