

配達のご連絡は午前10時までをお願いします

☎ 046-244-6915

Cafeきづき

定休日:木・土・日・祝祭日

m e n u

7月8月の薬膳ごはん

各日10食限!

600円

薬膳健康づくり研究会(管理栄養士・栄養士)に調理法、食材効能の指導をいただいています

メイン料理	月	トマトソースハンバーグ (約319kcal)
	水	白身魚のラビゴットソース (約129kcal)
	金	豚のソテーオレンジソース (約196kcal)



副菜	なすの味噌いため (約59kcal)
	インゲンのごま和え (約24kcal)



ご飯(五穀米) (約288kcal)

*仕入れ状況により材料が変更になることがあります

薬膳とは中医学理論に基づいて調理された料理です。
 病気の予防や回復、保健を目的にした、おいしい食事のことです。
 薬膳料理は、生薬を使ったものだけではなく、日々の私たちが食べている穀物や野菜、肉、魚、乳製品などの性質や効能等を考慮して季節に合わせた料理です。

認定NPO法人きづき
 ・就労移行支援事業所
 WORKきづき
 ・就労継続支援B型事業所
 HOPEきづき

夏のポイント

梅雨の後半と夏は湿気に暑さも加わり汗をかくことが多くなります。
 汗は身体の水分の消耗のほか気力や体力も消耗します。ミネラル分のある水分と補気の食品を摂りましょう。
 汗の出すぎに、酸味も効果があります。冷たい物の飲みすぎ、食べ過ぎに注意します。
 食中毒の予防にも心がけましょう。