



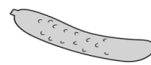
Main menu table with columns for allergen types (小麦, そば, 卵, 乳, etc.) and rows for dates (7月3日, 4日, etc.) and dish names.



Continuation of the menu table for August 19th (19日(水)).



きゅうり



シャキシャキとした歯ごたえと、表面に細かい粒があるのが特徴です。水分やカリウムが豊富に含まれています。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

トマト



1年中出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。生のまま食べると、汗で失われたミネラルを補い、水分も補給できます。

ピーマン



独特の香りと苦味があります。健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富に含まれています。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

とうもろこし    にがうり    なす    オクラ



Continuation of the menu table for August 28th, 29th, 30th, and 31st.

献立は内容を一部変更する場合があります。