



旬の食材:青じそは、免疫を増強する働きをもつβカロテンを豊富に含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
昼	夏バテ防止雑穀米ねばねば丼 大根とツナ梅しそサラダ 清汁(たまご豆腐) バナナ 焼きなす	胚芽ロール ミートスパゲッティ クラムチャウダースープ ピーチゼリー コールスローサラダ	御飯 ハンバーグ カリフラワーとトマトの和え物 味噌汁(里芋・玉葱) たんぱく強化ムースイチゴ きんぴらごぼう	御飯 あじフライ 胡瓜のささみ和え 清汁(冬瓜・しろな) キウイフルーツ 南瓜煮	親子丼 ホタテのお浸し えび中華スープ 白桃缶 ゴーヤチャンプル	御飯 鮭のムニエル もずく酢 かきたま汁 さつま芋のレモン煮 鶏つみれ煮
おやつ	ドームケーキチョコ	レディボーデンバニラ	あんまん	抹茶パンケーキ	カフェモカ蒸しパン	味噌饅頭
カロリー	660 ^キ 加	791 ^キ 加	727 ^キ 加	634 ^キ 加	593 ^キ 加	609 ^キ 加
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
昼	御飯 鰯の照り焼き 磯香和え 清汁(もやし・はんぺん) りんごフルーツエ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	チキンカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け 鉄・亜鉛強化プリン 胡麻豆腐	御飯 鶏肉の柚子味噌焼き ひじき和え 味噌汁(豆腐・小松菜) オレンジ 白菜ポン酢和え	御飯 焼肉風 シェルマカロニサラダ 味噌汁(もやし・ごぼう) キウイフルーツ オニオンソテー	御飯 たらのピカタ 春菊のしらす和え わかめスープ バナナ カニクリームコロッケ	七タミニ散らし寿司 星のハンバーグ 〇牛肉と大根汁 お星様ゼリー 二色ソーメン
おやつ	どら焼き抹茶	黒糖蒸しパン	スイートポテト	フルーツポンチ	きなこ黒蜜パンケーキ	水まんじゅう柚子
カロリー	555 ^キ 加	752 ^キ 加	600 ^キ 加	697 ^キ 加	581 ^キ 加	632 ^キ 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。

梅雨の時期となりました。朝と夕は涼しく、昼は暑い体だるい・・・という方もいらっしゃると思います。今月も、行事食や麺類などのメニューを取り入れています。休養、食事、運動で体調管理をしていきましょう！

