



旬の食材:オクラには、水溶性食物繊維やβカロテンが含まれています。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
昼	御飯 赤魚の甘酢あんかけ めかぶ和え 清汁(大根・しろな) たんぱくムースイチゴ 里芋ののりまぶし	御飯 鶏ミンチタルタルポテト焼き 中華ナムル 清汁(冬瓜・小松菜) バナナ コールスローサラダ	梅しらす御飯 鯖の味噌煮 オニオンサラダ 味噌汁(じゃが芋・うまいな) 洋梨缶 切り干し大根のマヨポン和え	わかめ御飯 冷やし中華 白菜の和え物 みかんフルーチェ 里芋ののりまぶし	御飯 ココモコ ブロッコリーの胡麻和え 災) ウィンナと野菜スープ すいかゼリー 春雨のマヨサラダ	御飯 鮭のもと焼 もやしとささみの和え物 味噌汁(じゃが芋・ほうれん草) コーヒーゼリー こうや豆腐の煮物
おやつ	ブルーベリーケーキ	どら焼き カスタード	キャラメルケーキ	ようかん・こしあん	りんごのケーキ	イチゴアイス
カロリー	758 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	659 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	662 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	581 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	742 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	635 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加
	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
昼	鶏ごぼう御飯 煮物盛り合わせ 白菜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) りんご 茄子のポン酢和え	御飯 チキン南蛮 もやしのナムル 清汁(ほうれん草・おつゆ麩) バナナ 人参とピーマンソテー	御飯 鰯の漬焼き 疲労回復サラダ(ささみ・ナッツ) 清汁(春菊・かまぼこ) パイ缶 キャベツとベーコンソテー	御飯 ハーブチキン 彩りポテサラ 味噌汁(大根・しろな) キウイ きんぴられんこん	御飯 魚フライ〜トマトソースかけ 菜の花のしらす和え 食物繊維UP)コンソメスープ オレンジ ミートボール	ビビンバ風焼き肉丼 めかぶの酢の物 中華スープ 杏仁豆腐 白菜の浅漬け風
おやつ	ドームケーキチョコ	マンゴーロールケーキ	あんまん	ミルクティーゼリー	抹茶パンケーキ	練りきり 水紋
カロリー	633 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	637 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	595 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	603 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	674 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	601 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 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、昼は暑いため体がだるい...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！

