

6月

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2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
朝	御飯 魚の卸煮 いんげんのごま和え かきたま汁 洋梨缶 なすのポン酢和え	ポークカレー サラダ 福神漬け パインゼリー もやしの豆板醤炒め	水無月善: 巻き寿司 天ぷら盛り なます つみれ汁 あじさいゼリー うぐいす豆	御飯 魚のガーリック焼き 大根の洋風煮 清汁(豆腐・白菜) りんご ピーマンとソーセージソテー	ミニチャーハン 野菜たっぷり味噌ラーメン 海草サラダ ぶどうゼリー 豆腐焼壳	御飯 鰯の柚庵焼き 胡瓜とみょうがの酢の物 清汁(しろな・大根) パイン缶 ホタテフライ
	おやつ チョコパイ	いちごロール	水饅頭梅	レアチーズ	手作りおやつ(スイートポテト)	抹茶どらやき
	カロリー 619キロカロリー	593キロカロリー	628キロカロリー	555キロカロリー	719キロカロリー	611キロカロリー
	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
	御飯 えのき入り鶏みそつくね 菜の花の和え物 コンソメスープ オレンジ 切り干し大根	御飯 魚の照り焼き さつまいもサラダ 清汁(豆腐・白菜) キウイ 焼きビーフン	御飯 チキンレモン ブロッコリーとホタテ和え スープ(たまねぎ・チンゲン菜) 抹茶ババロア 人参しりしり	御飯 鮭のポテト焼き ポン酢和え 味噌汁(かぶ・あげ) 洋梨缶 オニオンソテー	御飯 魚のねぎ塩焼き ほうれん草のお浸し 若竹汁 マンゴーヨーグルト 厚揚げと野菜の煮物	ゆかり御飯 チャンポン レタスサラダ イチゴプリン きんぴらごぼう
	おやつ いちご蒸しパン	ミルクティーゼリー	チョコドーナツ	ドームケーキカスター	黒糖饅頭	練りきり 青楓
	カロリー 574キロカロリー	607キロカロリー	681キロカロリー	684キロカロリー	594キロカロリー	588キロカロリー

献立は変更になることがあります。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！

