4月

おすすめ食材：くるみはオメガ3脂肪酸を豊富に含み、生活習慣病の予防に効果があります

大分豊寿苑　デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
昼	ご飯 鮭の明太マヨ焼き 切り干し大根酢の物 清まし汁（ちくわ*キャベツ） キウイ もやしの豆板醤炒め	いりこ菜飯 とんこつラーメン ほうれん草のゆず浸し 青リンゴゼリー 焼売	ご飯 春野菜の天ぷら盛 小松菜のごま和え 赤だし汁（玉葱*わかめ） りんご だし巻き卵	ご飯 赤魚の煮付け 白菜と揚げのお浸し 味噌汁（しめじ*大根） 黄桃缶のヨーグルトかけ ミートボール	ご飯 チキンのマスタード焼き もずく酢 きのこスープ オニオンソテー バニラババロア	山菜チラシ寿司 大根とささみ和え 清まし汁（もやし*花麩） バナナ 香の物
おやつ	クレープ	抹茶蒸しパン	吹雪饅頭	ココアの実	スイートポテト	いちご牛乳寒天
カロリー	543カロリー	613キロカロリー	669キロカロリー	668キロカロリー	675キロカロリー	415キロカロリー
	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
昼	ポークカレー 福神漬け 盛合せサラダ ピーチゼリー	ご飯 鱈のレモンバターソテー 白菜の甘酢和え 若竹汁 キウイ ひじき煮	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮付け 味噌汁（小松菜*花麩） オレンジ 玉子豆腐	ご飯 照り焼きチキン 切り干し大根ピリ辛和え 菜の花入りかきたま汁 りんご ピーマンとソーセージソテー	ご飯 サバの醤油煮 コールスローサラダ 味噌汁（玉葱*茄子） ヨーグルトかけ 焼売	サンドイッチ デミグラスハンバーグ レタスサラダ コンソメスープ プリン 海老フライ
おやつ	練り切り	バームクーヘン	クレープ	もみじ饅頭	梅水饅頭	鯉のぼり饅頭
カロリー	707キロカロリー	588キロカロリー	626キロカロリー	594キロカロリー	661キロカロリー	791キロカロリー

献立は変更になることがございます。ご了承ください。

食事のバランスについて、気にしたことはありますか？
人に長所と短所があるように、食べ物にもよいところと悪いところがあります。なので、いろんな食材を組み合わせて食べることで、それぞれのよい効果を高め、足りないところを補ってくれます。豊寿苑の食事は、そんなバランスまで考えて献立を立てています。ぜひ残さず食べて病気の予防と筋力維持にお役立てください。