5月

おすすめ食材：めかぶには免疫力を高めたり便秘を予防する効果があります

大分豊寿苑　デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
昼	いりこ菜飯 けんちんうどん ホタテのお浸し パインゼリー 香の物	竹の子ご飯 鮭の梅マヨ焼き 胡瓜と人参の酢の物 味噌汁（茄子*玉葱） りんご 里芋の白煮	ご飯 キャベツメンチカツ めかぶの和え物 清まし汁（白菜*しめじ） キウイフルーツ 玉子豆腐	ご飯 鶏肉の醤油焼き 豆腐のチャンプル風 味噌汁（キャベツ*麸） バナナ 焼き茄子	ご飯 鯖の豆板醤焼き 牛肉のポン酢和え 味噌汁（豆腐*わかめ） オレンジ 牛蒡サラダ	ご飯 豚肉の辛子味噌炒め 青梗菜のしらす和え ニラ玉スープ 洋梨缶 白身フライ
おやつ	練り切り	どらやき	水饅頭	黒糖饅頭	抹茶ようかん	ショコラケーキ
カロリー	595キロカロリー	603キロカロリー	655キロカロリー	611キロカロリー	726キロカロリー	791キロカロリー
	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
昼	五目散らし寿司 豚肉と野菜の旨煮 茶そば汁 ストロベリーゼリー 香の物	ドライカレー 盛合せサラダ らっきょう 黄桃缶のヨーグルトかけ 焼売	ご飯 鰆の酒粕焼き ほうれん草のなめたけ和え 豚汁 オレンジ もやしの豆板醤炒め	ご飯 チキン南蛮 もやしのごま和え 味噌汁（豆腐*わかめ） マスカットゼリー 南瓜煮	ご飯 豚肉とにんにく芽炒め物 白菜の昆布和え ごぼう汁 パイン ひじき煮	ご飯 鯵の生姜焼き 玉葱とセロリのマリネ わかめときのこスープ バナナ 里芋のそぼろ煮
おやつ	梅水饅頭	抹茶蒸しパン	今川焼き	酒まんじゅう	かえでの実	未定
カロリー	554キロカロリー	711キロカロリー	670キロカロリー	726キロカロリー	641キロカロリー	573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。

5月13日は母の日です。みなさまのお母様はどんな方でしたか？お母さんの思い出の味はどんなお料理でしょうか？『今日の献立は何にしようかな』と考える時、食べてもらう相手のことを想います。台所に立つお母さんたちは、きっと皆さまの健康のことを考えてお料理していたと思います。私たちも、皆様がいつまでも元気に過ごせますようにと思いながら給食作りに努めています。5月20日は高血圧予防のための食事を準備しています★

