



朝一杯の味噌汁が熱中症予防になります。あとは朝起きてからと寝る前にコップ一杯の水を飲みましょう

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
昼	ゆかりご飯 肉うどん 生姜の酢の物 パインゼリー 漬物	ご飯 豚しゃぶのポン酢かけ 菜の花の和え物 味噌汁（厚揚げ*わかめ） バナナ あんかけ五目玉子	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの香り胡麻和え 味噌汁（椎茸*冬瓜） オレンジ いかの天ぷら	ご飯 鰯の南蛮漬け もやしのごま和え かきたま汁 キウイフルーツ ひじき煮	ご飯 鰯の梅マヨ焼き 玉葱とりんごサラダ コンソメスープ 洋梨缶 ミートボール	親子丼 春雨とカニカマの中華和え 味噌汁（キャベツ*油揚げ） ピーチゼリー 漬物
おやつ	白桃ようかん	エクレア	チョコ饅頭	今川焼き（カスタード）	ストロベリーアイス	水饅頭（梅）
カロリー	614 ^{キロ} ㍉	675 ^{キロ} ㍉	662 ^{キロ} ㍉	603 ^{キロ} ㍉	675 ^{キロ} ㍉	614 ^{キロ} ㍉
	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
昼	ご飯 油淋鶏 海老サラダ 中華スープ（キャベツ*人参） オレンジ 春雨の炒め物	ご飯 鮭の明太ポテト焼き みょうがの酢の物 味噌汁（しめじ） りんご 切り干し大根の煮物	五目散らし寿司 春菊とあさりのごま和え 清まし汁（冬瓜*小花麩） バナナ 天ぷら盛り合わせ	チキンライス 盛合せサラダ コンソメスープ（えのき*白菜） イチゴプリン 焼売	ご飯 サバの醤油煮 大豆とひじきのさっぱり和え 味噌汁（もやし*ごぼう） ぶどうゼリー だし巻き卵	ご飯 ささみの紅生姜入り天ぷら もやしのナムル 味噌汁（青梗菜*玉葱） マンゴー缶のヨーグルトかけ ほうれん草とソーセージソテー
おやつ	ココアの実	シュークリーム	カステラ饅頭	ずんだどら焼き	豆乳ホットケーキ	紫芋ようかん
カロリー	665 ^{キロ} ㍉	632 ^{キロ} ㍉	606 ^{キロ} ㍉	579 ^{キロ} ㍉	771 ^{キロ} ㍉	587 ^{キロ} ㍉

熱中症に注意！！！！！！！！

今回はこの一言に尽きます。意外とみなさん気温の上昇に気づかず、『なにか体調が悪いな』と感じた時にはすでに熱中症になりかけて救急車で運ばれた。なんて話を良く聞きます。家に温度計を設置し、気にするようにしてみませんか？あとはいつも以上にこまめな水分補給を心がけてください。

