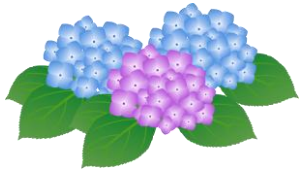
7月

おすすめ食材：ひじき・もずくなど海藻類は食物繊維を多く含み便秘の改善に効果的です。

大分豊寿苑　デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
昼	ご飯 鮭のバター醤油焼き 春菊といかの中華炒め 清まし汁（玉子豆腐*あられ） キウイフルーツ キャベツとベーコンのサラダ	ご飯 チキンレモンソテー コールスローサラダ 清まし汁（焼き茄子*水菜） 洋梨缶 糸こんにゃくのピリ辛炒り	夏バテ防止！ねばねば丼 小松菜の和え物 味噌汁（玉葱*しめじ） バナナ ゴーヤチャンプル	ご飯 あじフライ 白菜の中華和え 清まし汁（もやし*手鞠麸） りんご 人参ソテー	ご飯 赤魚の煮付け ホタテのお浸し 味噌汁（大根*椎茸） オレンジゼリー ミートボール	七夕ちらし寿司 漬物 鶏肉とひじき煮 清まし汁（もやし*青梗菜） メロンゼリー 星のミートコロッケ
おやつ	苺ロールケーキ	練り切り	酒まんじゅう	水饅頭（ゆず）	ココアワッフル	流しそうめん★
カロリー	543kcal	590kcal	670kcal	597kcal	592kcal	798kcal
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
昼	海老ピラフ ベーコンサラダ トマトスープ マスカットゼリー 牛肉コロッケ	ご飯 鮭のカレームニエル もずく酢 清まし汁（豆腐） さつま芋のレモン煮 糸こんにゃくのピリ辛炒	コーンご飯 鶏肉のゆず味噌焼き もやしのごま和え 清まし汁（大根） キウイフルーツ 豚肉じゃが	ご飯 豚肉の生姜焼き シェルマカロニサラダ 味噌汁（豆腐*春菊） 黄桃缶のヨーグルトかけ 冬瓜のかにあんかけ	ご飯 たらの煮付け ひじきの和え物 豚汁 バナナ 出し巻き卵	ゆかりご飯 肉うどん 白菜の和え物 オレンジ ホタテフライ
おやつ	チーズケーキ	フルーツポンチ	チョコレート饅頭	マンゴーロールケーキ	いちご蒸しパン	水饅頭ゆず
カロリー	690kcal	561kcal	670kcal	693kcal	651kcal	705kcal

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



7月4日は夏バテ予防に効果的な食材を使った丼を用意しています。
詳細は当日ご紹介しますが、食べるものによって、私たちの体は良くも悪くもなります。
毎日『何のために食べるのか』『どうなりたくて食べるのか』を意識して食事を摂ることで、自分の健康管理ができます。『こうなりたいけど、なにを食べたらよいかわからない』という方は、ぜひお気軽に管理栄養士へご相談ください★

