

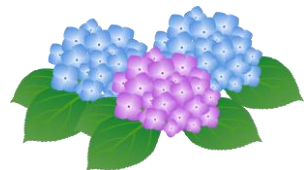


おすすめ食材:ひじき・もずくなど海藻類は食物繊維を多く含み便秘の改善に効果的です。

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*手鞠麩） 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
	カロリー	543 ^{kcal}	590 ^{kcal}	670 ^{kcal}	597 ^{kcal}	592 ^{kcal}
昼						
おやつ						
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。



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★

