



おすすめ食材:海老は疲労回復や免疫力向上、動脈硬化予防に効果のある栄養を含みます

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
昼	散し寿司 <small>キャベツの辛子マヨネーズ和え</small> 赤だし汁 三色寒天 漬物	ご飯 グリルチキン 春菊のごま和え 清まし汁 (玉葱*花麩) バナナ 里芋ののりまぶし	ご飯 あじフライ ささみとオクラの梅和え 味噌汁 (ほうれん草*ごぼう) オレンジ 鶏肉の八幡焼き	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き 白菜おかか和え 味噌汁 (豆腐*わかめ) キウイフルーツ 南瓜の煮物	いりこ菜飯 三色ソーメン カニカマと胡瓜の和え物 蛋白強化ムース 野菜のかき揚げ	ご飯 カレーのカレームニエル ブロッコリーとささ身の中華和え 清まし汁 (手毬麩*もやし) 黄桃缶 ミートボール
	おやつ カロリー	カスタードケーキ 570 <small>キロカロリ</small>	抹茶ワッフル 565 <small>キロカロリ</small>	青リンゴゼリー 675 <small>キロカロリ</small>	酒饅頭 701 <small>キロカロリ</small>	ショコラロールケーキ 636 <small>キロカロリ</small>
昼						
おやつ カロリー	味噌饅頭 534 <small>キロカロリ</small>	フルーツクレープ 586 <small>キロカロリ</small>	メロンケーキ 641 <small>キロカロリ</small>	いちごアイス 711 <small>キロカロリ</small>	水ようかん 739 <small>キロカロリ</small>	

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



8月26日はビアガーデンをイメージしたお食事を用意する予定にしています。
みなさまは普段からお酒を飲まれますか？アルコール摂取する上で注意してほしいのは脱水症です。なぜかという、アルコールを身体で分解するとき、身体の中の水分が使われてしまうからです。そのため、アルコールを摂取すると余計に身体の水分が減ってしまうということになります。まだまだ暑い日が続きますのでぜひご注意ください！

