



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>	ご飯 グリルチキン	ご飯 あじフライ	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き	いりこ菜飯 三色ソーメン	ご飯 カレーのカレームニエル
	赤だし汁	春菊のごま和え	ささみとオクラの梅和え	白菜おかか和え	カニカマと胡瓜の和え物	ブロッコリーとささ身の中華和え
	三色寒天	清まし汁 (玉葱*花麩)	味噌汁 (ほうれん草*ごぼう)	味噌汁 (豆腐*わかめ)	蛋白強化ムース	清まし汁 (手毬麩*もやし)
	漬物	バナナ 里芋ののりまぶし	オレンジ 鶏肉の八幡焼き	キウイフルーツ 南瓜の煮物	野菜のかき揚げ	黄桃缶 ミートボール
おやつ	カスタードケーキ	抹茶ワッフル	青リンゴゼリー	酒饅頭	ショコラロールケーキ	エクレア
カロリー	570 <small>キ</small> _〇 加	565 <small>キ</small> _〇 加	675 <small>キ</small> _〇 加	701 <small>キ</small> _〇 加	636 <small>キ</small> _〇 加	585 <small>キ</small> _〇 加
	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
昼	ご飯 鮭のバター醤油焼き	カレーピラフ <small>海老とレタスのシーザーサラダ</small>	ご飯 ホキの南蛮	ご飯 鰯の塩焼き	ご飯 デミグラスハンバーグ	ゆかりご飯 とんこつラーメン
	中華ナムル	オニオンスープ	キャベツの中華和え	牛肉ときのこの和え物	大徳寺なます	大根サラダ
	味噌汁 (豆腐*わかめ)	いちごゼリー	清まし汁 (竹の子*わかめ)	味噌汁 (春菊*大根)	味噌汁 (冬瓜*キャベツ)	クラッシュコーヒーゼリー
	バナナ <small>キャベツとあさりの酒蒸し</small>	コロッケ	梨 冬瓜のそぼろあんかけ	白桃缶 <small>キャベツとベーコンのサラダ</small>	キウイフルーツ 玉子豆腐	豆腐焼売
おやつ	キャラメルケーキ	今川焼	フルーツクレープ	いちごアイス	水饅頭 (梅)	カスタードどら焼き
カロリー	657 <small>キ</small> _〇 加	725 <small>キ</small> _〇 加	678 <small>キ</small> _〇 加	628 <small>キ</small> _〇 加	714 <small>キ</small> _〇 加	723 <small>キ</small> _〇 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。

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！

