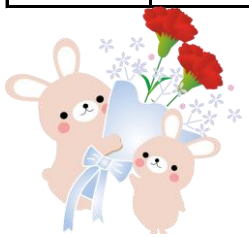
5月

おすすめ食材：きくらげには骨や筋肉を作るビタミンDが豊富に含まれています

大分豊寿苑　デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
昼	ご飯 カレイのバジルパン粉焼き レタスサラダ 中華スープ オレンジ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華サラダ 味噌汁（小松菜*はんぺん） ピーチゼリー 人参ソテー	ご飯 鶏肉のタルタルポテト焼き 春雨の青じそ和え 中華スープ りんご 冬瓜のかにあんかけ	鶏飯の錦糸かけ 焼き豆腐と野菜盛 春菊の和え物 清まし汁（もやし*ちくわ） パイン缶 香の物	麻婆丼 キャベツのしらす和え きくらげと玉子のスープ 杏仁豆腐 肉春巻き	ご飯 鮭のバター醤油焼き アーモンド入りパンプキンサラダ 清まし汁（白菜*手鞠麸） キウイ ミートボール
おやつ	水饅頭	上用饅頭	ココアワッフル	ショコラクレープ	味噌饅頭	黒糖蒸しパン
カロリー	594キロカロリー	726キロカロリー	584キロカロリー	458キロカロリー	804キロカロリー	631キロカロリー
	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
昼	さつま芋とひじきの炊き込みご飯 鯵の塩焼き みょうがの酢の物 味噌汁（白菜*豆腐） 白桃缶 キャベツとささみのマヨサラダ	ご飯 鮭のうにマヨ焼き インゲンの酢味噌和え コンソメスープ リンゴ もやしの豆板醤炒め	ご飯 チキンカツの和風おろし わさび和え 味噌汁（大根*豆腐） オレンジ 玉子豆腐	穴子散らし寿司 揚げ茄子のそぼろ煮 清まし汁（しめじ*ほうれん草） いちごムース 香の物	ご飯 さんまの豆板醤焼き 春菊とイカのごま和え 味噌汁（白菜*じゃが芋） バナナ オニオンソテー	ご飯 照焼チキン キャベツとしらす和え 味噌汁（大根*椎茸） キウイフルーツ 里芋ののりまぶし
おやつ	シュークリーム	紫芋ようかん	抹茶蒸しパン	マンゴークレープ	カステラ	ココアの実
カロリー	636キロカロリー	539キロカロリー	592キロカロリー	612キロカロリー	714キロカロリー	609キロカロリー

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



みなさま、毎日便通の調子はよいですか？『便が出にくい』『下剤をいつも飲んでいる』という方は、一度食事の内容を見直してみませんか。食物繊維を摂る量が少なかったり、ヨーグルトや納豆、味噌汁などの発酵食品をあまり摂っていない方は、ぜひ毎日の食卓に意識して摂るようにしてみてください。また、トイレの回数が気になって、水分を摂る量が少ない場合も便が固くなって出にくい原因となることもあります。豊寿苑の給食ではお通じにも効果があるように献立を立てています★