

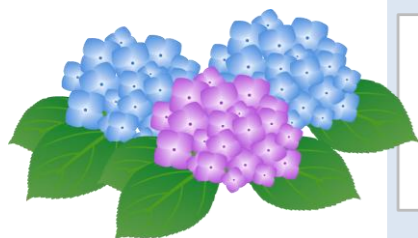
旬の食材:青じそは、免疫を増強する働きをもつβカロテンを豊富に含みます。



大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
昼	桜海老ご飯 鯖の塩焼き ひじきの酢和え 清汁 (もやし、小松菜) キウイフルーツ 漬物盛合せ	親子丼 白菜と胡瓜和え 味噌汁 (里芋、しろな) りんごフルーツ 焼きビーフン	ご飯 ビーフシチュー 盛合せサラダ フルーツ寒天 ホタテフライ	ご飯 鮭のオーロラソース レタスサラダ かきたま汁 バナナ さつま芋のそばろ煮	ご飯 チキンステーキの香味ソース 酢の物 味噌汁 (じゃが芋、白菜) オレンジ 高野豆腐煮	ご飯 ポテトコロッケ 小松菜のお浸し 清汁 (玉子豆腐) みかん缶 焼き茄子
おやつ	フルーツクレープ	ロールケーキ	カステラ饅頭	練りきり	カスタードどらやき	たいやき
カロリー	709 ^キ _〇 加	659 ^キ _〇 加	821 ^キ _〇 加	729 ^キ _〇 加	655 ^キ _〇 加	722 ^キ _〇 加
	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
昼	ご飯 豚肉の梅しそ巻き ブロッコリーとホタテ和え 清汁 (菜花・えのき) バナナ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	水無月膳：巻き寿司 天ぷら盛り 白菜と胡瓜和え 茶蕎麦汁 あじさいゼリー 大豆煮	ご飯 鯛の酒蒸し銀あんかけ ねばねばの梅和え 味噌汁 (しろな、里芋) オレンジ 南瓜のそばろ煮	ご飯 鶏天 もやしの和え物 清汁 (筍、わかめ) キウイ きんぴられんこん	高菜チャーハン 野菜たっぷり味噌ラーメン 白菜の胡麻酢和え ぶどうゼリー 豆腐シューマイ	ご飯 鮭の幽庵焼き 枝豆とひじきの白和え 味噌汁 (南瓜、玉葱) パイン缶 がんもの卸煮
おやつ	ドームケーキチョコ	抹茶どらやき	今川焼きカスタード	フリーカット苺	上用饅頭	ヨーグルトババロア
カロリー	701 ^キ _〇 加	690 ^キ _〇 加	627 ^キ _〇 加	638 ^キ _〇 加	704 ^キ _〇 加	738 ^キ _〇 加

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



梅雨の時期が近づいてきました。朝と夕は涼しく、昼は暑いため体がだるい・・・という方もいらっしゃると思います。今月も、行事食や麺類などのメニューを取り入れています。休養、食事、運動で体調管理をしていきましょう！

