

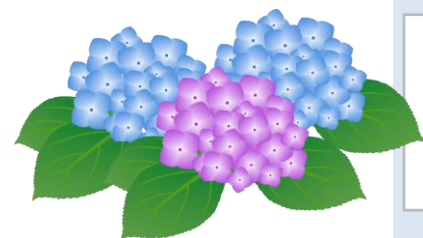
旬の食材:青じそは、免疫を増強する働きをもつβカロテンを豊富に含みます。



大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
昼	ご飯 タンドリーチキン 菜の花の和え物 コンソメスープ 白桃缶 <small>カリフラワーとソーセージソテー</small>	ご飯 たらの梅マヨ焼き 生姜の酢の物 清汁(豆腐・白菜) バナナ もやしソテー	豆ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの香りごま和え ごぼう汁 さくらんぼゼリー ひじき煮	高菜ご飯 団子汁(豚) 春菊のくるみ和え フルーツポンチ 冷奴	ご飯 あじの南蛮漬け キャベツとトマトの和え物 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 洋梨缶 里芋の煮物	ご飯 お好み焼き風オムレツ 玉葱とりんごサラダ 清汁(大根、わかめ) びわ缶 冬瓜のかにあんかけ
おやつ	白桃ようかん	エクレア	チョコ饅頭	水饅頭 梅	プリン	練りきり青楓
カロリー	677 ^キ 加	617 ^キ 加	736 ^キ 加	659 ^キ 加	701 ^キ 加	715 ^キ 加
	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
昼	ご飯 鮭の明太ポテト焼き レタスと海老サラダ <small>味噌汁(冬瓜、キャベツ)</small> オレンジ 切干大根炒め煮	ゆかりご飯 月見うどん ほうれん草の白和え 苺プリン 香の物	五目散し寿司 春菊とあさりのお浸し 赤だし汁 りんご じゃが芋のそぼろ煮	ご飯 鯖の煮付け みょうがの酢の物 <small>味噌汁(大根、しめじ)</small> バナナ <small>ピーマンとソーセージソテー</small>	チキンライス <small>大豆とひじきのさっぱり和え</small> 中華スープ コーヒークラッシュゼリー エビフライ	ご飯 ささみの紅生姜入り天ぷら もやしのナムル 清汁(ツル・青梗菜) マンゴー缶 ごま豆腐
おやつ	ココアの実	シュークリーム	吹雪饅頭	どら焼きてるてるキャラメル	フルーツクレープ	梅ようかん
カロリー	754 ^キ 加	699 ^キ 加	653 ^キ 加	729 ^キ 加	676 ^キ 加	680 ^キ 加

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



梅雨の時期となりました。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！

