



旬の食材:オクラには、水溶性食物繊維やβカロテンが含まれています。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
昼	夏バテ防止雑穀米ねばねばご飯 春菊といかの和え物 味噌汁(豆腐、揚げ) ぶどうフルーチェ 焼き茄子	玄米パン ミートスパゲティ クラムチャウダースープ 白桃寒天 コールスローサラダ	ご飯 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 味噌汁(大根、しろな) バナナ だし巻き卵	ご飯 あじフライ 白菜の中華和え 清汁(もやし、しめじ) キウイフルーツ 南瓜煮	ご飯 レモンチキン ホタテのお浸し 中華スープ スイカ ゴーヤチャンプル	七タミニ散らし寿司 星のハンバーグ 豚汁 お星様ゼリー 二食ソーメン
おやつ	レモンロールケーキ	練りきり	ココアワッフル	冷やしぜんざい	酒饅頭	水饅頭柚子
カロリー	664 ^キ 加	701 ^キ 加	640 ^キ 加	746 ^キ 加	659 ^キ 加	728 ^キ 加
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
昼	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの磯香和え 清汁(もやし、えのき) オレンジ きんぴらごぼう	ご飯 鮭のカレームニエル もずく酢 清汁(豆腐、ほうれん草) さつま芋のレモン煮 鶏つみれ煮	ご飯 ロコモコ もやしの胡麻和え ワンタン中華スープ キウイフルーツ ブロッコリータルタルサラダ	コーンご飯 鶏肉の柚子味噌焼き ひじき和え 味噌汁(豆腐、ほうれん草) スイカ 白菜ポン酢和え	ご飯 たらの煮付け シエルマカロニサラダ 味噌汁(もやし、ごぼう) バナナ オニオンソテー	ゆかりご飯 冷やし中華 白菜の和え物 みかんフルーチェ 肉春巻き
おやつ	チーズケーキ	フルーツポンチ	流しソー炒	チョコレートアイス	いちご蒸しパン	羊羹(こしあん)
カロリー	726 ^キ 加	614 ^キ 加	753 ^キ 加	625 ^キ 加	650 ^キ 加	627 ^キ 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



だんだん、エアコンが必要な時期となりました。
 今月は、夏バテ防止メニューやアイスなど、夏らしいメニューを取り入れています。食欲が低下すると、脱水になることもあるため、気を付けましょう！

