



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15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
昼	ご飯 赤魚の揚げ卸煮 めかぶ和え 清汁（大根、しろな） パイン缶 キャベツとりんごのサラダ	梅しらすご飯 和風あんロールキャベツ 中華ナムル 味噌汁（冬瓜、小松菜） すいか 里芋ののりまぶし	麦ご飯 鶏肉のガーリック焼き オニオンサラダ とろろ汁 オレンジ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	ご飯 豚しゃぶのごまダレかけ 春菊のしらす和え わかめスープ バナナ 冬瓜のかにあんかけ	ハヤシライス ブロッコリーミモザサラダ 福神漬 スイカゼリー ピーマンとソーセージソテー	ご飯 鯖の豆板醤焼き 胡瓜と長芋のポン酢和え 味噌汁（じゃが芋、白菜） キウイ 高野豆腐煮
おやつ	炭酸饅頭	おはぎ	エクレア	ミルクレープ	やせうま	苺アイス
カロリー	657 ^キ 加	624 ^キ 加	685 ^キ 加	705 ^キ 加	779 ^キ 加	728 ^キ 加
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
昼	鶏ごぼうご飯 煮物盛合せ 白菜の昆布和え 味噌汁（豆腐・揚げ） りんご さわらの西京焼き	ご飯 カレイのチーズパン粉焼き 胡瓜の酢の物 清汁（ほうれん草・おつゆ麩） バナナ ミートボール	ご飯 キャベツメンチカツ 菜の花のわさび和え 清汁（筍、玉葱） 洋梨缶 卵豆腐	十五穀米 ハーブチキン 彩りポテサラ 味噌汁（玉葱、春菊） キウイ 金平れんこん	ご飯 鮭のタルタル焼き ササミともやしの海苔和え 食物繊維アップコンソメスープ オレンジ 人参とピーマンソテー	鰻のたまごとじ丼 ブロッコリーサラダ 清汁（大根、白菜） パインゼリー 香の物
おやつ	今川焼きカスタード	牛乳寒天	メロンケーキ	かえでの実	黒糖饅頭	抹茶蒸しパン
カロリー	686 ^キ 加	753 ^キ 加	724 ^キ 加	792 ^キ 加	662 ^キ 加	624 ^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。



だんだん、エアコンが必要な時期となってきました。
 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！

