



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
	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
昼	夏バテ防止雑穀米ねばねば丼 春菊とイカの和え物 清汁 (たまご豆腐) ぶどうフルーチェ 焼き茄子	胚芽ロール ミートスパゲッティ クラムチャウダー ピーチゼリー コールスローサラダ	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとほたて和え 清汁 (白菜・しめじ) たんぱく強化ムースイチゴ きんぴらごぼう	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	親子丼 ホタテのお浸し 中華スープ スイカ ゴーヤチャンプル	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
おやつ	レモンケーキ	練り切り	炭酸饅頭	どら焼き (ずんだあん)	酒饅頭	手作りおやつ (フルーツポンチ)
カロリー	667 ^キ _〇 加	714 ^キ _〇 加	687 ^キ _〇 加	663 ^キ _〇 加	615 ^キ _〇 加	636 ^キ _〇 加
	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
昼	ご飯 豚肉の生姜焼き 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 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	七タミニ散らし寿司 星のハンバーグ 牛肉と大根汁 お星様ゼリー 二色ソーメン	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き ひじき和え 味噌汁 (豆腐、小松菜) りんご 白菜のポン酢和え	ご飯 たらの煮付け 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	わかめ御飯 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	チョコレート饅頭	水まんじゅう柚子	チョコレートアイス	いちご蒸しパン	ようかん
カロリー	664 ^キ _〇 加	662 ^キ _〇 加	651 ^キ _〇 加	586 ^キ _〇 加	616 ^キ _〇 加	634 ^キ _〇 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！

