



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12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17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 きゃべつとりんごのサラダ	梅しらすご飯 つくねの和風あんかけ 中華ナムル 清汁 (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め	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 鮭の塩焼き 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	プチケーキ	レアチーズケーキ	黒糖饅頭	イチゴアイス
	カロリー	601 <sup>キ</sup> 加	604 <sup>キ</sup> 加	626 <sup>キ</sup> 加	663 <sup>キ</sup> 加	703 <sup>キ</sup> 加	683 <sup>キ</sup> 加
		7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24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 焼き茄子	ご飯 鯡の漬け焼き 疲労回復サラダ (ささみ・ナッツ) 清汁 (白菜・なると) パイン缶 キャベツとベーコンソテー	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	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 きんぴられんこん	ご飯 鮭のタルタル焼き ささみともやしの海苔和え 食物繊維UPコンソメスープ 人参とピーマンソテー	ご飯 キャベツメンチカツ 菜の花のわさびあえ 清汁 (筍、玉葱) 洋梨缶 玉子豆腐	
	おやつ	今川焼きカスタード	抹茶蒸しパン	メロンケーキ	かえでの実	黒糖饅頭	練りきり
	カロリー	647 <sup>キ</sup> 加	580 <sup>キ</sup> 加	685 <sup>キ</sup> 加	687 <sup>キ</sup> 加	615 <sup>キ</sup> 加	658 <sup>キ</sup> 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！

