



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10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	
昼	ご飯 赤魚の揚げ卸し煮 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 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	ご飯 鶏肉のガーリック焼き オニオンサラダ 味噌汁（じゃが芋、うまいな） オレンジ 鯖の味噌煮	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	ご飯 ココモコ もやしの胡麻和え ウインナーと野菜スープ すいかゼリー ブロッコリーのタルタルサラダ	ご飯 鮭の塩焼き 胡瓜と長芋のぼん酢和え 味噌汁（じゃが芋、白菜） 洋梨缶 こうや豆腐煮	
	おやつ	ココアワッフル	どら焼き	おはぎ	マンゴーロール	チョコレート饅頭	苺アイス
	カロリー	617 ^キ 加	628 ^キ 加	693 ^キ 加	600 ^キ 加	698 ^キ 加	627 ^キ 加
		7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
昼	鶏ごぼうご飯 煮物盛り合わせ 白菜の昆布和え 味噌汁（玉葱、小松菜） りんご 焼きなす	ご飯 カレイのチーズパン粉焼き もやしナムル 清汁（ほうれん草、麩） バナナ ミートボール	ご飯 鱈の漬け焼き 疲労回復サラダ 清汁（春菊、かまぼこ） パイン缶 キャベツとパ-ソソテー	十五穀米 ハーブチキン 彩りポテサラ 味噌汁（大根、春菊） キウイ きんぴられんこん	ご飯 魚フライ 菜の花のしらす和え 食物繊維アップスープ オレンジ 人参とピーマンソテー	ビビンバ風焼肉丼 めかぶの酢の物 中華スープ 杏仁豆腐 白菜の浅漬け風	
	おやつ	今川焼き	メロンケーキ	上用饅頭	抹茶パンケーキ	黒糖饅頭	水饅頭
	カロリー	585 ^キ 加	664 ^キ 加	576 ^キ 加	599 ^キ 加	687 ^キ 加	587 ^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。



だんだん本格的に暑くなってきました。みなさん、体調はいかがですか？
今月の行事食は、七夕御膳でした☆スペシャルおやつは、レディーボーデンでした！
今週も、おやつはアイスの日があります♪

