



旬の食材:青じそは、免疫を増強する働きをもつβカロテンを豊富に含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
昼	御飯 金目鯛の卸煮 スパゲティサラダ 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) 洋梨缶 <small>糸こんにゃくのピリ辛炒り</small>	水無月善:巻き寿司 天ぷら盛り なます つみれ汁 あじさいゼリー うぐいす豆	御飯 ビーフシチュー 盛り合わせサラダ フルーツポンチ ホタテフライ	御飯 <small>鶏ミンチタルタルポテト焼き</small> カリフラワーの和え物 清汁(豆腐・白菜) りんご やわらかきんぴら	ミニチャーハン <small>野菜たっぷり味噌ラーメン</small> 海草サラダ ぶどうゼリー 豆腐シューマイ	御飯 鱈の柚庵焼き <small>枝豆とひじきの白和え</small> 清汁(しろな・大根) パイン缶 <small>冬瓜のかにあんかけ</small>
	おやつ カロリー	スイーツポテト 618 <small>キロカロリー</small>	水饅頭ゆず 642 <small>キロカロリー</small>	梅ようかん 770 <small>キロカロリー</small>	レアチーズ 624 <small>キロカロリー</small>	練りきり水紋 661 <small>キロカロリー</small>
	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
昼	御飯 チキンレモン 菜の花の和え物 コンソメスープ オレンジ <small>カリフラワーとソーセージリテ</small>	御飯 カレイの照り焼き さつまいもサラダ 清汁(豆腐・白菜) キウイ <small>里芋ののりまぶし</small>	御飯 ハンバーグ <small>キャベツとツナのポン酢和え</small> ごぼう汁 さくらんぼゼリー きのこソテー	御飯 バサのねぎ塩焼き ほうれん草のお浸し 若竹汁 マンゴーヨーグルト 冷奴	御飯 鮭のポテト焼き <small>ブロッコリーとホタテ和え</small> 味噌汁(冬瓜・ほうれん草) 洋梨缶 <small>切り干し大根炒め煮</small>	ゆかり御飯 チャンポン レタスサラダ イチゴプリン シューマイ
	おやつ カロリー	いちご蒸しパン 615 <small>キロカロリー</small>	ミルクティーゼリー 554 <small>キロカロリー</small>	チョコドーナツ 694 <small>キロカロリー</small>	水饅頭 梅 625 <small>キロカロリー</small>	ドームケーキカスタード 657 <small>キロカロリー</small>

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



梅雨の時期となりました。朝と夕は涼しく、昼は暑いため体がだるい...という方もいらっしゃると思います。今月も、行事食や麺類などのメニューを取り入れています。休養、食事、運動で体調管理をしていきましょう！

