

6月

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16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
朝	御飯 さばの塩焼き 和風ドレッシング和え 味噌汁(大根・わかめ) 黄桃缶 切り干し大根	御飯 オムレツ(きのこデミソース) コールスローサラダ ポタージュスープ キウイ 青菜のソテー	五目散らし寿司 青菜のわさび和え 赤だし たんぱくムースイチゴ 茄子のポン酢和え	御飯 魚のバジルパン粉焼き 春菊とあさりのお浸し 味噌汁(小松菜・えのき) りんご ミートボールの甘辛煮	チキンライス 大豆とひじきのさっぱり和え スープ(さつま芋・チングン菜) コーヒーゼリー はんぺんフライ	御飯 鯵の和風ムニエル ごま酢和え 清汁(冬瓜・つみれ) パイン缶 ごぼうサラダ
	おやつ	★お楽しみおやつ	手作おやつ(南瓜蒸しパン)	ようかんこしあん	どらやきてるてる坊主	肉まん
	カロリー	600キロカロリー	702キロカロリー	626キロカロリー	679キロカロリー	621キロカロリー
	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
	夏バテ防止雑穀米ねばねば丼 大根とツナ梅しそサラダ 味噌汁(茄子・しろな) バナナ きんぴらごぼう	胚芽ロール ミートスパゲッティ コンソメスープ ピーチゼリー ドレッシング和え	御飯 鶏つくねの照り焼きソース カリフラワーとトマトの和え物 味噌汁(里芋・玉葱) 杏仁豆腐 白菜の浅漬け風	御飯 魚のムニエル もずく酢 かきたま汁 マンゴーヨーグルト カニクリームコロッケ	親子丼 ホタテのお浸し 清汁(かぶ・大根葉) 白桃缶 春雨サラダ	御飯 焼き魚のタルタル南蛮 胡瓜の和え物 清汁(冬瓜・しろな) キウイフルーツ 豆腐焼壳
	おやつ	ドームケーキチョコ	クレープバウム	キャラメルケーキ	抹茶パンケーキ	カフェモカ蒸しパン
	カロリー	624キロカロリー	666キロカロリー	605キロカロリー	601キロカロリー	593キロカロリー

献立は変更になることがあります。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！

