



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30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
昼	御飯 鰯の照り焼き 磯香和え 味噌汁(小松菜・えのき) いちごフルーチェ じゃが芋の煮物	チキンカレー サラダ 福神漬け パインゼリー 野菜炒め	御飯 <small>星のハンバーグ(キノコソース)</small> うまい菜のお浸し たまごスープ キウイフルーツ 焼きビーフン	御飯 焼肉風 <small>シエルマカロニサラダ</small> きのこポタージュ チョコババロア 和え物	御飯 たらのピカタ <small>海老とキャベツのシーザーサラダ</small> わかめスープ バナナ なすのポン酢和え	コーン御飯 チキン南蛮 <small>ほうれん草とツナの和え物</small> 中華スープ みかん缶 豆腐焼売
おやつ	どら焼き抹茶	キャラメルケーキ	黒糖蒸しパン	杏仁フルーツ	どら焼き	抹茶パンケーキ
カロリー	603 ^キ _〇 加	727 ^キ _〇 加	649 ^キ _〇 加	703 ^キ _〇 加	626 ^キ _〇 加	625 ^キ _〇 加
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
昼	七夕散らし寿司 七夕ミニそうめん 牛肉と大根汁 天の川ゼリー 白和え	御飯 <small>鶏ミンチタルタルポテト焼き</small> 中華ナムル 清汁(冬瓜・小松菜) ピーチゼリー <small>カリフラワーとピーマンの和え物</small>	梅しらす御飯 鯖の味噌煮 オニオンサラダ <small>味噌汁(じゃが芋・うまいな)</small> 洋梨缶 うぐいす豆	御飯 豚肉のスタミナ焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(蓮根・小松菜) イチゴフルーチェ 磯香和え	御飯 ココモコ <small>キャベツとツナのポン酢和え</small> 南瓜スープ マンゴー缶 <small>ほうれん草のバターソテー</small>	わかめ御飯 冷やし中華 和え物 オレンジ 餃子
おやつ	水まんじゅう柚子	ドームケーキチョコ	キャラメルケーキ	ようかん・こしあん	コーヒーゼリー	りんごのケーキ
カロリー	545 ^キ _〇 加	642 ^キ _〇 加	672 ^キ _〇 加	649 ^キ _〇 加	647 ^キ _〇 加	600 ^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。

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！

