



旬の食材:肌の健康に欠かせないビタミンCやEを含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
旬	わかめご飯 肉うどん えのきとほうれん草辛子胡麻和え 柿 たまごサラダ	鮭散らし寿司 鶏つみれと野菜煮 赤だし汁 りんごゼリー 甘酢生姜	ご飯 チキン南蛮 白菜のお浸し かきたまスープ 黄桃缶 ひじき煮	五輪弁当～日の丸御膳 焼き栗コロッケ 炊き合わせ 卵焼き＆鶏肉巻き 胡瓜とカニカマの和え物 抹茶ケーキ	ご飯 白身魚のムニエルトマトソース 春菊の和え物 味噌汁（えのき、厚揚げ） 栗の甘露煮 糸こんにゃくのピリ辛炒り	ご飯 メバルの煮付け アスパラとツナサラダ 清汁（卵豆腐） オレンジ 里芋のそぼろ煮
おやつ	ドームケーキカスター	カステラ饅頭	フルーツクレープ	上用饅頭 祝	きなこおはぎ	エクレア
カロリー	728kcal	661kcal	722kcal	730kcal	692kcal	609kcal
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
旬	栗ご飯 鮭の塩焼き キャベツとわかめサラダ 清汁（小松菜、玉葱） 黄桃缶 ブロッコリーのあんかけ	ご飯 ポテトコロッケ もやしとほうれん草の柚子胡麻和え 清汁（大根、しめじ） キウイフルーツ ピーナツ豆腐	ご飯 炊き合わせ 茄子の味噌和え 茶碗蒸し オレンジ スパサラダ	ご飯 蒸し魚の魚介ときのこのせ 大根のマリネ ポタージュスープ ハロウィンムース エビフライ	ご飯 揚げ鶏の胡麻だれ ほうれん草の白和え 味噌汁（茄子、白菜） 梨 焼きビーフン	鮭ご飯 お月見そば 春菊の柚子浸し 苺プリン 香の物
おやつ	やせうま	バームクーヘン	シュークリーム	ティラミス	もみじ饅頭	今川焼きあんこ
カロリー	590kcal	802kcal	746kcal	740kcal	777kcal	630kcal

献立は変更になることがあります。ご了承ください。

1日の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となりました。手洗いやうがいで、風邪予防を行いましょう。さて、今月の旬の食材はさつまいもです。選び方は、皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。持つてみて、ずしりと重みがあるものがよいでしょう。

