



旬の食材:里芋は、芋類の中で比較的カロリーが低く、水分を多く含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
昼	ご飯 クリームシチュー(鶏) 盛合せサラダ 柚子ゼリー カニカマの磯辺揚げ	ご飯 魚の煮付け 大根なます かしわ汁 バナナ あんかけ五目玉子	たまごそぼろご飯 塩ラーメン レタスの青ジソサラダ メロンフルーツ 揚げ茄子の柚子風味	ご飯 豚肉の蜂蜜生姜焼き 白菜のわさび和え 味噌汁(茄子、もやし) キウイフルーツ ひじき煮	ご飯 鱈の蒲焼 キャベツサラダ 茶蕎麦汁 黄桃缶 レバーの甘辛煮	ご飯 鶏肉のレモンバターソテー 春雨の酢の物 味噌汁(白菜、玉葱) みかん 南瓜煮
おやつ	エクレア	今川こしあん	バームクーヘン	モカジャバ風ババロア	黒糖蒸しパン	ドームケーキ(カスタード)
カロリー	831 ^キ 加	672 ^キ 加	630 ^キ 加	769 ^キ 加	638 ^キ 加	743 ^キ 加
昼						
おやつ						
カロリー	724 ^キ 加	715 ^キ 加	687 ^キ 加	734 ^キ 加	669 ^キ 加	764 ^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。

インフルエンザは流行期に入りました。手洗いうがいはもちろん、バランスの良い食事を心がけて、イベントを楽しみましょう♪ さて、今月の旬の食材は里芋です。おいしく保存するために、土がついたまま新聞紙などに包むか紙袋に入れ、5℃以上の所で保存しましょう。

