



旬の食材:小松菜には、骨の形成に必要なビタミンKが多く含まれます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--|--|--|--|---|--|
| | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | 1月30日 | 1月31日 | 2月1日 |
| 昼 | ご飯 あじフライ 白和え 清汁(えのき、菜の花) いちご 大根のそぼろ煮 | 五日散し寿司 白菜とちくわのおかか和え あさりの赤だし 蛋白強化ムース 鶏肉の野菜巻 | ご飯 豚肉の梅生姜焼き カリフラワーの中華和え 味噌汁(もやし、白菜) みかん 湯豆腐のポン酢かけ | ご飯 白身魚の青のりピカタ コールスローサラダ 味噌汁 洋梨缶 土佐煮 | ご飯 鶏天 胡瓜とおろし和え かきたま汁 フルーツヨーグルト 金平蓮根 | 玄米パン クリームシチュー 大根梅サラダ ぶどうゼリー 蒸し餃子 |
| おやつ | フルーツクレープ | いちごのロールケーキ | 吹雪饅頭 | 肉まん | カスタードワッフル | さつま芋ようかん |
| カロリー | 642 ^キ 加 | 652 ^キ 加 | 664 ^キ 加 | 672 ^キ 加 | 618 ^キ 加 | 567 ^キ 加 |
| | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 | 2月7日 | 2月8日 |
| 昼 | 海苔巻き たまご巻き 盛合せ 茶蕎麦汁 みかん&甘納豆 糸こんにゃくのピリ辛煮 | ご飯 鮭の幽庵焼き かぶと青菜の梅昆布和え 味噌汁(茄子、もやし) リンゴ 里芋のそぼろ煮 | ご飯 タンドリーチキン キャベツとフレークサラダ 牛蒡ポタージュスープ バナナ きのこソテー | ミニチャーハン 野菜たっぷり味噌ラーメン 海藻サラダ いちごゼリー いんげんごま和え | ご飯 あじの塩焼き ほうれん草の柚子浸し 災)けんちん汁 パイン缶 焼きビーフン | ご飯 キャベツメンチカツ ねばねば和え 味噌汁(豆腐、揚げ) 漬け物 かぼちゃのサラダ |
| おやつ | 酒饅頭 | バニラババロア | シュークリーム | チョコケーキ | 今川焼きあんこ | 豆乳ドーナツ |
| カロリー | 648 ^キ 加 | 571 ^キ 加 | 748 ^キ 加 | 729 ^キ 加 | 626 ^キ 加 | 788 ^キ 加 |

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



インフルエンザの患者数は減少傾向ですが、まだ警報レベルです。予防のため、湿度は50~60%を保ちましょう♪
今月の食材は、小松菜です。江戸時代に東京都の小松川地区で作られたことから、名前の由来とされているようです。
冷蔵保存する場合は、しめらせた新聞紙で包み、立てて冷蔵庫に入れましょう。2~3日程度はもちます！

