



旬の食材:蓮根のビタミンCは、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
朝	赤飯 炊き合わせ 海老の天ぷら 刺身盛り合わせ フルーツ盛り 巻き麩のお吸い物	ご飯 豚肉のちゃんちゃん焼き インゲンとそぼろサラダ 中華スープ 玉子豆腐 苺プリン	秋刀魚の炊き込みご飯 海老茶巾の炊き合わせ 白菜和え 清汁（揚げ・玉葱） 梨ゼリー ^{りゼリー} とりつくね	ご飯 カレイのピカタ 春菊の酢の物 中華スープ バナナ やわらか切干大根	ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁（冬瓜） みかん缶 ソフト豆腐煮	十五穀米 鯖の香味焼き ブロッコリーの和風和え 味噌汁（おつゆ麩・キャベツ） パインゼリー 里芋ののりまぶし
	おやつ	祝い饅頭	蒸しパン	マンゴーロール	今川焼きあんこ	チョコ饅頭
	カロリー	584キロカロリー	694キロカロリー	544キロカロリー	571キロカロリー	622キロカロリー
	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
	ご飯 豚肉の蜂蜜入り生姜焼き 枝豆の柚子ポン酢和え かきたま汁 梨ゼリー 南瓜の煮物	ご飯 鮭のオーロラソース 胡瓜のポン酢和え 味噌汁（大根・揚げ） りんごフルーチェ 焼きビーフン	ご飯 ミートボールの甘辛煮 キャベツサラダ 味噌汁（豆腐・ほうれん草） キウイ オニオンソテー	ご飯 豚肉のマヨ炒め 青菜和え 味噌汁（玉葱、ほうれん草） 苺ゼリー 玉子豆腐	ご飯 鯖の漬け焼き 胡瓜マヨサラダ 清汁（豆腐・小松菜） バナナ じゃが芋とベーコンソテー	ご飯 オムレツのトマトソース 胡瓜の中華和え 生姜スープ みかんゼリー 香の物
	おやつ	苺ホールケーキ	吹雪饅頭	さつま芋蒸しパン	キャラメルケーキ	味噌饅頭
	カロリー	710キロカロリー	739キロカロリー	613キロカロリー	697キロカロリー	689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。

新型コロナウイルスの感染拡大により、ご高齢者の運動量が3割減少している事が国立長寿医療研究センターより発表されました。運動量が減少すると、要介護状態になる方が増加する可能性があります。要介護状態を予防するため、お家でできる運動をリハビリスタッフへ聞いたり、可能な方はお家周辺でウォーキングをしてみるのはいかがでしょうか？

