



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25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
昼	御飯 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	五日散らし寿司 白菜とちくわおかか和え あさりの赤だし 蛋白強化ムース(バナナ) 鶏肉の野菜巻	御飯 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	御飯 白身魚の青のりピカタ コールスローサラダ 野菜とウィンナースープ 洋梨缶 土佐煮	御飯 鶏天 胡瓜とおろし和え かきたま汁 フルーツヨーグルト きんぴられんこん	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	抹茶ケーキ	イチゴロールケーキ	吹雪饅頭	プチケーキ	カスタードワッフル	さつま芋ようかん
カロリー	622 ^キ _〇 加	653 ^キ _〇 加	664 ^キ _〇 加	683 ^キ _〇 加	618 ^キ _〇 加	573 ^キ _〇 加
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
昼	御飯 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	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炒り	御飯 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) りんごゼリー 里芋のそぼろ煮	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	御飯 あじの塩焼き ほうれん草の柚子浸し けんちん汁 パイン缶 焼きビーフン	御飯 キャベツメンチカツ ねばねば和え 清汁(大根、白菜) 黄桃缶 きんぴらごぼう
おやつ	豆乳ドーナツ	酒饅頭	バニラババロア	黒糖饅頭	今川焼き	チョコ饅頭
カロリー	712 ^キ _〇 加	655 ^キ _〇 加	572 ^キ _〇 加	714 ^キ _〇 加	595 ^キ _〇 加	661 ^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。



先日、ご利用者さんから「きのこの期限はいつまでですか?」とご質問頂きましたので、皆さんにもご紹介させていただきます。きのこは日持ちしないため、その日使わない場合は、冷凍保存がおすすめです。冷凍すると、加熱後の香りやうまみが増すと言われています。良かったらご参考になさってください♪

