



旬の食材:ブロッコリーは、β-カロテン、ビタミン、食物繊維などを豊富に含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
昼	ご飯 鰯の生姜煮 ネバネバサラダ 清汁（牛蒡・はんぺん） 抹茶ババロア あさりと小松菜ソテー	ゆかりご飯（1/2） みぞれうどん ほうれん草の白和え みかん 漬物盛り	ご飯 チキン南蛮 大豆サラダ コンソメスープ 黄桃缶 ピーマンとソーセージソテー	ご飯 鮭のゆかり揚げ 白菜と人参の酢の物 味噌汁（玉葱・ほうれん草） いちごゼリー 冬瓜のかにあんかけ	ご飯 豚肉のマヨ炒め 青菜のわさび和え 味噌汁（豆腐・揚げ） りんご 湯豆腐	豆ご飯 揚げ出汁の五目あんかけ 菜の花の中華和え 中華スープ キウイフルーツ きんぴられんこん
おやつ	上用饅頭	蒸しパン	ようかん紫芋	味噌饅頭	クリームワッフル	レアチーズケーキ
カロリー	602 ^{キロカロリー}	548 ^{キロカロリー}	740 ^{キロカロリー}	620 ^{キロカロリー}	695 ^{キロカロリー}	597 ^{キロカロリー}
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
昼	ご飯 豚肉と根菜煮 もやしナムル 味噌汁（茄子・揚げ） バナナ えびシュウマイ	蟹玉丼 ブロッコリーセサミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 ミートボールの甘辛煮	ご飯 鮭のオーソライズかけ 青菜のナムル かきたまスープ オレンジ いかの天ぷら	ご飯 チキン味噌カツ ブロッコリーとツナ和え 清汁（大根、しろな） 洋梨缶のヨーグルトかけ だし巻き卵	ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ ヨーグルトババロア ほうれん草のごま和え	ご飯 ポークビーンズ アスパラサラダ 生姜スープ 白桃缶 ソーセージソテー
おやつ	レモンケーキ	抹茶ロールケーキ	吹雪饅頭	かえでの実	エクレア	カステラ饅頭
カロリー	680 ^{キロカロリー}	651 ^{キロカロリー}	630 ^{キロカロリー}	739 ^{キロカロリー}	627 ^{キロカロリー}	657 ^{キロカロリー}

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



11月に入りました。今年もあと2カ月となりましたね。
今月の行事食は、握り寿司バイキングです！
少しでも外食している気分となって頂けたら嬉しいです☆

