

旬の食材:春キャベツは、生でも加熱しても食べやすい野菜です。



大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
昼	ご飯 白身魚の明太マヨ焼き 切干大根の酢の物 清汁 (はんぺん・白菜) キウイ もやしの豆板醤炒め	ゆかりご飯 (1/2量) とんこつラーメン ほうれん草の柚子浸し ピーチゼリー 豆腐シューマイ	春御膳・豆ご飯 春野菜の天ぷら盛合せ 菜の花の白和え 赤だし (玉葱・わかめ) 二色団子 出し巻き卵	ご飯 魚の煮付け 白菜と揚げのお浸し 豚汁 オレンジ ミートボール	ご飯 チキンのマスタード焼き もずく酢 きのこスープ バニラババロア オニオンソテー	山菜散らし寿司 大根とささみ和え 清汁 (華茶巾) バナナ いわしの磯香フライ
おやつ	バームクーヘン	練りきり・桜	焼きドーナツチョコ	かえでの実	黒糖饅頭	フルーツヨーグルト
カロリー	608 ^キ _カ	585 ^キ _カ	740 ^キ _カ	719 ^キ _カ	649 ^キ _カ	567 ^キ _カ
	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日
昼	ポークカレー 盛合せサラダ 福神漬 パインゼリー 白菜ポン酢和え	ご飯 カレイのレモンバターソテー 白菜とあさりの甘酢和え 若竹汁 キウイフルーツ ひじき煮	ご飯 豚しゃぶのおろしかけ カリフラワーのピーナツ和え 清汁 (大根・小松菜) 黄桃缶 春雨のマヨサラダ	ご飯 照り焼きチキン 切干大根ピリ辛和え 菜の花入りかき玉汁 リンゴ シューマイ	ご飯 魚の醤油煮 白菜の酢の物 味噌汁 (大根) ヨーグルトかけ 梅しそ鶏天ぷら	ゆかりご飯 けんちんうどん 磯香和え お茶プリン 香の物
おやつ	練りきり・水紋	いちごロールケーキ	レモンケーキ	もみじ饅頭	桜餅	羊羹
カロリー	764 ^キ _カ	532 ^キ _カ	693 ^キ _カ	643 ^キ _カ	672 ^キ _カ	635 ^キ _カ

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



いつの間にか4月になりました。季節の変わり目ですので、体調にはお気をつけ下さい！
さて、今回は春キャベツについてです。葉はやわらかめで、みずみずしく、サラダなど生食に適しています。生のままサラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます。

