

旬の食材:春菊は、骨をつくるビタミンKが豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
昼	ご飯 チキン味噌カツ イカと胡瓜の和え物 清汁 (豆腐・しろな) りんごヨーグルト 切り干し大根	ご飯 蜂蜜入りポークソテー キャベツとリンゴサラダ コンソメスープ 黄桃缶 ブロッコリーの海老タルタル和え	ご飯 白身魚のムニエル ゆず和え 味噌汁 (玉葱・ほうれん草) キウイ 揚げ茄子のそばろ煮	ご飯 鯖の豆板醤焼き 菜の花の酢味噌和え 清汁 (大根、わかめ) いちご だし巻き卵	ご飯 お好み焼き風オムレツ ナムル 中華スープ 洋梨缶 土佐煮	桜散らし寿司 野菜のかき揚げ 味噌汁 (はんぺん・玉ねぎ) バナナ 鶏肉の野菜巻き
おやつ	カステラ饅頭	抹茶どら焼き	いちごロール	黒糖饅頭	抹茶ワッフル	たんぱく苺ムース
カロリー	623 ^キ 〇 ^カ	731 ^キ 〇 ^カ	587 ^キ 〇 ^カ	559 ^キ 〇 ^カ	722 ^キ 〇 ^カ	615 ^キ 〇 ^カ
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
昼	ご飯 豚肉の蜂蜜生姜焼き 大豆の昆布和え 清汁 (冬瓜・揚げ) オレンジ キャベツとリンゴのサラダ	春の食材満点雑炊 かにクリームコロッケ 漬物 フルーツポンチ 胡瓜のしらす和え	ひじきご飯 白身魚の梅焼き 白菜のわさび和え 味噌汁 (玉葱・しめじ) リンゴ ピーマンソテー	ご飯 鶏肉のにら入りピカタ 菜の花のしらす和え コンソメスープ キウイフルーツ 蓮根きんぴら	ご飯 ココモコ ブロッコリーサラダ きのこスープ 黄桃缶 もやしソテー	ご飯 鮭のバター醤油焼き バンサンスー 味噌汁 (白菜・大根) コーヒーゼリー 里芋のそばろ煮
おやつ	キャラメルケーキ	桜餅	ココアバナ蒸しパン	小豆ようかん	ストロベリーケーキ	水饅頭
カロリー	674 ^キ 〇 ^カ	521 ^キ 〇 ^カ	526 ^キ 〇 ^カ	566 ^キ 〇 ^カ	650 ^キ 〇 ^カ	652 ^キ 〇 ^カ



あっという間に3月に入りました。
 3月の行事食のひな祭り御膳は、いかがだったでしょうか？
 ご利用者さんで、「ポン菓子」を初めて食べた！とおっしゃった方がいて、新しい発見でした☆

