



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6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
昼	ご飯 鱈の中華あんかけ めかぶ和え 玉子スープ りんご 蒸し餃子	ご飯 チキン南蛮 春菊のごま和え 清汁 (畑菜・花麩) ライチゼリー もやしの豆板醤炒め	豚カルビ味噌ダレ丼 ブロッコリーの和風和え 清汁 (はんぺん・手毬麩) 黄桃缶 里芋の煮物	ご飯 赤魚の煮つけ もやしのゆかり和え 味噌汁 (しめじ・うまい菜) キウイ ピーマンとリーゼッツ リー	ご飯 白身魚のトマトソースかけ 菜の花のお浸し 味噌汁 (巻き麩・小松菜) りんごフルーチェ 土佐煮	ご飯 鶏天 かにかま和風サラダ わかめスープ 白桃缶 人参ソテー
おやつ	チョコレートフォン	今川焼	上用饅頭	ドーナツ・カスタード	味噌饅頭	南瓜蒸しパン
カロリー	695 ^キ 〇 _架	700 ^キ 〇 _架	683 ^キ 〇 _架	546 ^キ 〇 _架	634 ^キ 〇 _架	621 ^キ 〇 _架
	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
昼	ご飯 鯖の醤油煮 コールスローサラダ 菜の花かきたま汁 ピーチゼリー もやしとウィンナー炒め	ご飯 豚肉とキムチ炒め 海藻サラダ 清汁 (春菊・蓮根) バナナ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	わかめご飯 豆乳味噌うどん もやしと海老のナムル 抹茶ババロア 香の物	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの青じそ和え 味噌汁 (じゃが芋、大根) オレンジ 焼きビーフン	キーマカレー風 らっきょう 盛り合わせサラダ パインゼリー 小松菜のお浸し	ご飯 豚肉のマスタード焼き ピーナツ豆腐 清汁 (はんぺん、人参) さくらんぼゼリー きんぴらごぼう
おやつ	さつま芋ようかん	蕎麦上用饅頭	ココアワッフル	きなこおはぎ	レアーチョコケーキ	蒸しパン
カロリー	667 ^キ 〇 _架	602 ^キ 〇 _架	659 ^キ 〇 _架	569 ^キ 〇 _架	705 ^キ 〇 _架	720 ^キ 〇 _架



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☆

