

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

3月		月	火	水	木	金	土
		3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
昼	御飯	御飯	ゆかり菜飯(1/2量)	御飯	キーマカレー風	御飯	御飯
	さばの醤油煮	豚肉とキムチ炒め	★豆乳味噌うどん	白身魚のピカタ	らっきょう	豚肉のマスタード焼き	豚肉のマスタード焼き
	コールスローサラダ	海藻サラダ	もやしと海老のナムル	ひじきサラダ	盛り合わせサラダ	ピーナッツ豆腐	ピーナッツ豆腐
	菜の花入かきたま汁	清汁(春菊・蓮根)	抹茶ババロア	味噌汁(じゃが芋・大根)	パインゼリー	清汁(はんぺん・にんじん)	清汁(はんぺん・にんじん)
	ピーチゼリー	バナナ	香の物	黄桃缶	小松菜のお浸し	さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー
	もやしとウィンナー炒め	糸こんにゃくのピリ辛炒り	おやつ(ココアワッフル)	焼きビーフン	おやつ(バームクーヘン)	きんぴらごぼう	きんぴらごぼう
おやつ	災害食	おやつ(蕎麦上用饅頭)	ココアワッフル	ショコラケーキアイス	バームクーヘン	おやつ(プレーン蒸しパン)	おやつ(プレーン蒸しパン)
カロリー	669 ^キ _〇 加	604 ^キ _〇 加	651 ^キ _〇 加	661 ^キ _〇 加	705 ^キ _〇 加	699 ^キ _〇 加	699 ^キ _〇 加
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
昼	梅御飯(1/2量)	御飯	御飯	桜散し寿司(並量)	御飯	御飯	御飯
	チャンポン	チキン味噌カツ	ほきのムニエルタルタルかけ	野菜のかき揚げ	お好み焼き風オムレツ	鯖の豆板醤焼き	鯖の豆板醤焼き
	カリフラワーのゆず醤油和え	イカと胡瓜の和えもの	ゆず和え	みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ)	ナムル	菜の花酢味噌和え	菜の花酢味噌和え
	いちごババロア	清汁(大根・しろな)	味噌汁(玉葱・ほうれん草)	バナナ	中華スープ	清汁(大根・ワカメ)	清汁(大根・ワカメ)
	シューマイ	ヨーグルトかけ	キウイ	鶏肉の野菜巻き	洋梨缶	いちご	いちご
		災)金平ごぼう	揚げ茄子のそばろ煮		土佐煮	だし巻き卵	だし巻き卵
おやつ	アソートのおやつ	おやつ(カステラ饅頭)	ドームケーキカスタード	たんぱくムースイチゴ	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(黒糖饅頭)
カロリー	681 ^キ _〇 加	628 ^キ _〇 加	659 ^キ _〇 加	619 ^キ _〇 加	716 ^キ _〇 加	578 ^キ _〇 加	578 ^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。

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？
 今月のおよつの特典メニューは、「ショコラケーキアイス」です★
 また、18日のおよつは、色々な種類のおよつの中から好きなものを選んでいただく方法を試す予定です♪

