



3月

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3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
朝	飾り稻荷寿司 青菜の御浸し 茶碗蒸し イチゴゼリー ◆ひなあられ	御飯 チキン南蛮 春菊のごまあえ 味噌汁(しいたけ・小松菜)	豚カルビ味噌ダレ丼～温玉のせ～ プロッコリーの和風和え 清汁(大根・手毬) 黄桃缶	御飯 赤魚の煮付け もやしのゆかり和え 味噌汁(じめじ・菜の花)	御飯 白身魚のトマトソースかけ 胡麻ドレ和え 味噌汁(大根・小松菜)	御飯 鶏天 菜の花のお浸し わかめスープ 白桃缶 人参ソテー
	おやつ	ひな祭り饅頭と甘酒	今川焼き(あん)	上用饅頭	ドームケーキカスター	フリーカット抹茶
	カロリー	635キロカロリー	695キロカロリー	685キロカロリー	530キロカロリー	632キロカロリー
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
	御飯 鱈のあんかけ コールスローサラダ 菜の花入かきたま汁 抹茶ババロア もやしとワインナー炒め	御飯 豚肉のマスタード焼き 海藻サラダ 清汁(春菊・蓮根)	ごはん(ゆかりふりかけ) 豆乳味噌うどん 冬瓜の酢の物 ピーチゼリー 糸こんにゃくのピリ辛炒り	御飯 白身魚のピカタ ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋・大根)	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 ピーマンソテー	御飯 豚キムチ えびと青菜のナムル たまごスープ ◆さくらゼリー じゃが芋とベーコンソテー
	おやつ	さつま芋ようかん	カレー	ココアワッフル	苺モンブラン	バウムクーヘン
	カロリー	590キロカロリー	594キロカロリー	599キロカロリー	687キロカロリー	698キロカロリー

献立は変更になることがあります。ご了承ください。

3月の行事食は、ひな祭り御膳です。
特別メニューのおやつは、苺モンブランです。
どちらも春らしい見た目となっています口

