



おすすめの食材: 枝豆にはカリウムが多く含まれ高血圧予防に効果があります

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
昼	さつま芋ご飯 白身魚の味噌汁 枝豆とひじきの白和え 清まし汁（青菜*花麴） キウイフルーツ 冬瓜のかにあんかけ	ご飯 秋の天ぷら盛合せ 春菊のお浸し 味噌汁（もやし*油揚げ） パイン缶 春雨のマヨサラダ	ご飯 豚肉の七味焼き キャベツのドレッシング和え たまごスープ オレンジ 糸こんにゃくの炒り煮	ご飯 サーモンの南蛮漬け いかと胡瓜の和え物 味噌汁（白菜*豆腐） 杏仁豆腐 かぼちゃの煮物	コーンご飯 えびグラタン キャベツと玉葱の和え物 わかめスープ ピーチゼリー ミートボール	ゆかりご飯 月見とろろ蕎麦 牛肉の昆布和え 梨 いわしの磯香フライ
おやつ	いちご蒸しパン	バームクーヘン	羊羹	練りきり	ミルクレープ	きなこおはぎ
カロリー	617 ^キ _カ	686 ^キ _カ	614 ^キ _カ	645 ^キ _カ	694 ^キ _カ	664 ^キ _カ
	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
昼	栗赤飯 炊き合わせ 春菊の菊花和え フルーツ盛合せ 鯛のお吸い物 出汁巻き玉子	ご飯 カレイの煮付け 南瓜サラダ 鶏肉のごまシル オレンジ 白菜のわさび和え	ご飯 さんまの天ぷら キャベツのわさび和え 清まし汁（玉葱*ごぼう） 苺ババロア 香の物	ご飯 鶏肉のにら入りピカタ 柿なます ポトフ風スープ バナナ ひじき煮	五目散らし寿司 揚げ茄子の柚子和え 清まし汁（キャベツ*はんぺん） 梨 鶏肉の八幡巻き	ご飯 鯛の煮付け 胡瓜と長芋の辛子酢和え 味噌汁（白菜*麴） 黄桃缶 カレーコロッケ
おやつ	紅白饅頭	黒糖きなこロールケーキ	ココアワッフル	練りきり	エクレア	おはぎ
カロリー	614 ^キ _カ	553 ^キ _カ	682 ^キ _カ	619 ^キ _カ	639 ^キ _カ	650 ^カ

献立は変更になることがございます。ご了承ください。

秋は冬に備えた食材が実る季節です。私たちも冬に備えた身体づくりをしていきましょう。風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり体力をつけておくことが大切です。

豊寿苑の給食では和え物などの副菜（野菜のおかず）や汁物に蛋白源も一緒にとれるような献立の工夫をしています。ぜひご自宅での食事の参考にしてみてください★

