



旬の食材:きのこ類には整腸作用のある食物繊維や骨を強くするビタミンDが含まれます。

## 大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
朝	ご飯 白身魚のムニエル えのきとほうれん草の辛子和え 清汁（冬瓜、わかめ） 柿 がんもの卸し煮	ご飯 ポテトコロッケ キャベツとホタテの酢の物 清汁（春菊、玉葱） 黄桃缶 だし巻き卵	鮭散し寿司 煮物盛り 味噌汁（もやし、白菜） 抹茶ゼリー キャベツサラダ	ご飯 鯵のきのこあん めかぶ和え 味噌汁（厚揚げ、小松菜） 梨 コーンコロッケ	高菜飯 団子汁 春菊の酢の物 苺ババロア しそ昆布	ご飯 チキン南蛮 アスパラとツナサラダ 味噌汁（豆腐、ほうれん草） キウイフルーツ ひじき煮
おやつ	ドームケーキ	クリームブッセ	さつま芋ロールケーキ	上用饅頭	きなこおはぎ	黒糖蒸しパン
カロリー	583㎉	755㎉	634㎉	638㎉	624㎉	696㎉
	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
朝	チキンライス 盛合せサラダ 南瓜のポタージュスープ 青りんごゼリー エビフライ	ご飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 具だくさん味噌汁 りんご 胡瓜の酢の物	ご飯 揚げ鶏のごまだれ もやしとほうれん草の柚子胡椒 清汁（とろろ昆布） バナナ	ご飯 豚肉の梅にんにく炒め ブロッcoliー和え コンソメスープ キウイフルーツ はんぺんのチーズフライ	ご飯 赤魚の卸し葱ポン酢 ほうれん草の白和え 味噌汁（茄子・玉葱） 巨峰缶 たけのこのコンソメ炒め	いりこ菜飯 とんこつラーメン 春菊の柚子浸し 苺プリン シュウマイ
おやつ	もみじ饅頭	バームクーヘン	ハロウィンマフィン	ティラミス	マロンババロア	今川焼き
カロリー	650㎉	601㎉	633㎉	664㎉	636㎉	769㎉

献立は変更になることがあります。ご了承ください。

10月になり、肌寒い日が多くなってきました。

10月31日はハロウィンで、ハロウィンと言えばかぼちゃですね。かぼちゃには、皮膚や粘膜の健康を維持するβカロテンが入っています。実より皮に多く含まれているので、一緒に調理してお召し上がり下さい♪

