



旬の食材:春キャベツは、生でも加熱しても食べやすい野菜です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
昼	ご飯 鯖の豆板醤焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(牛蒡・大根) 白桃缶 冬瓜の蟹あんかけ	ご飯 メバルの煮付け 大根とささみの青しそサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) キウイフルーツ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ちもとの酢みそかけ 清汁(白菜・えのき) りんご きんぴられんこん	コーンご飯 ビーフシチュー キャベツサラダ いちごプリン エビフライ	散らし寿司 ホタテのお浸し ごぼう汁 いちごムース 香の物	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き なめこ和え 清汁(白菜・豆腐) オレンジ もやしソテー
	おやつ 紫芋ようかん カロリー 586 <sup>キ</sup> 加	もみじ饅頭 550 <sup>キ</sup> 加	クリームブッセ 627 <sup>キ</sup> 加	抹茶どら焼き 808 <sup>キ</sup> 加	エクレア 550 <sup>キ</sup> 加	黒糖饅頭 570 <sup>キ</sup> 加
	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
昼	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーの中華サラダ 味噌汁(春菊、牛蒡) パイン缶のヨーグルトかけ 里芋ののりまぶし	ご飯 カレイの柚子味噌焼き 海藻サラダ コンソメスープ ぶどうゼリー 揚げ茄子のそぼろ煮	ご飯 魚の南蛮漬け 白菜和え かき玉汁 いちごムース カリフラワーとソーセージソテー	ご飯 蜂蜜入りポークソテー キャベツとりんごサラダ 清汁(もやし・花麩) 黄桃缶 だし巻き卵	ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜味噌汁 キウイ 白菜のポン酢和え	カレーピラフ エビとキャベツのシーザーサラダ コンソメスープ ヨーグルトババロア はんぺんのチーズフライ
	おやつ ロールケーキ カロリー 630 <sup>キ</sup> 加	フリーカットケーキ 651 <sup>キ</sup> 加	抹茶ワッフル 653 <sup>キ</sup> 加	きなこおはぎ 704 <sup>キ</sup> 加	吹雪饅頭 664 <sup>キ</sup> 加	ココアワッフル 620 <sup>キ</sup> 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



いつの間にか4月のなりました。季節の変わり目ですので、体調にはお気をつけ下さい！  
さて、今回は春キャベツについてです。葉はやわらかめで、みずみずしく、サラダなど生食に適しています。生のままサラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます。

