



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24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
	豚カルビ味噌ダレ丼 酢の物 清汁 (えのき・焼き茄子) 青りんごゼリー 香の物	梅ご飯 ちゃんぽん レタスサラダ いちごプリン シューマイ	玄米 鯖の香味焼き 白菜ときくらげ和え 豚汁 梨 はんぺんのチーズフライ	太刀魚の炊き込みご飯 海老茶巾の炊き合わせ 春菊とあさりの酢の物 赤だし (冬瓜・わかめ) ヨーグルトかけ マヨサラダ	ご飯 メンチカツ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (しめじ・白菜) キウイフルーツ 卵豆腐	ごはん 鮭の明太マヨ焼き ブロッコリーの和風和え わかめスープ バナナ 焼きビーフン
おやつ	さつま芋ようかん	抹茶蒸しパン	マンゴーロール	クリームブッセ	チョコ饅頭	水ようかん
カロリー	643 <sup>kcal</sup>	681 <sup>kcal</sup>	622 <sup>kcal</sup>	620 <sup>kcal</sup>	703 <sup>kcal</sup>	642 <sup>kcal</sup>
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
昼	ご飯 鯖の生姜焼き さつま芋のサラダ 赤だし汁 (玉葱・あさり) 梨 白菜和え	白パン オムレツのきのこソース 胡瓜のポン酢和え オニオンスープ みかんフルーチェ いちごジャム	ゆかりご飯 団子汁 (やせうま・里芋) 枝豆とひじきの柚子ポン キウイ 海老の天ぷら	ご飯 鮭のオーロラソース キャベツとわかめサラダ 中華スープ いちごゼリー もやしの豆板醤炒め	ご飯 鶏肉の甘辛煮 白菜ごま和え 味噌汁 (もやし・畑菜) バナナ ピーナッツ豆腐	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の中華和え 味噌汁 (冬瓜・春菊) オレンジ 切干大根の煮物
おやつ	いちごロール	吹雪饅頭	お月見饅頭	酒饅頭	キャラメルケーキ	ワッフル
カロリー	661 <sup>kcal</sup>	538 <sup>kcal</sup>	629 <sup>kcal</sup>	642 <sup>kcal</sup>	671 <sup>kcal</sup>	664 <sup>kcal</sup>

献立は変更になる場合がございます。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★

