



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8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
昼	ご飯 鶏肉の柚子はちみつソテー オニオンサラダ 冬瓜の中華スープ マンゴーのヨーグルトかけ スクランブルエッグ	ご飯 鮭のポテト焼き 胡瓜とみょうがの山葵和え 味噌汁(玉葱*油揚げ) 梨 ミートボール	ご飯 唐揚げ 春菊の白和え 味噌汁(大根*しめじ) オレンジ もやしの豆板醤炒め	いりこ菜飯 野菜たっぷり味噌ラーメン 白菜のごま酢和え ぶどうフルーチェ 海老シュウマイ	ご飯 秋刀魚の蒲焼 大根なます 清まし汁(えのき*わかめ) 黄桃缶 がんものおろし煮	きのこカレー 盛合せサラダ 漬物 カボスゼリー コーンコロッセ
おやつ	エクレア	豆乳プリン	練り切り	蕎麦饅頭	ストロベリーケーキ	羊羹
カロリー	644 <sup>キ</sup> 加	645 <sup>キ</sup> 加	591 <sup>キ</sup> 加	725 <sup>キ</sup> 加	635 <sup>キ</sup> 加	781 <sup>キ</sup> 加
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
昼	鉄道弁当~西郷どん 黒豚コロッセ 胡瓜とタコの黒酢和え 白くま風牛乳寒天 しば漬け さつま汁	ご飯 タンドリーチキン ごぼうサラダ かきたまスープ ピーチゼリー 厚揚げの味噌炒め	稲荷寿司 肉うどん キャベツ和え キウイフルーツ 香の物	ご飯 和風ハンバーグ もやしの和え物 味噌汁(えのき・白菜) オレンジ ごま豆腐	ご飯 鶏肉のクリームシチュー チンゲン菜の酢の物 コーヒーゼリー 揚げ茄子の醤油和え	ご飯 さんまの塩焼き 胡瓜とイカの酢の物 味噌汁(豆腐・小松菜) バナナ 南瓜サラダ
おやつ	マンゴーロール	梅ようかん	今川焼き	ココアワッフル	味噌饅頭	練りきり
カロリー	661 <sup>キ</sup> 加	652 <sup>キ</sup> 加	610 <sup>キ</sup> 加	685 <sup>キ</sup> 加	715 <sup>キ</sup> 加	716 <sup>キ</sup> 加

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



10月になり、少し肌寒い日が多くなってきました。  
 今月は、旬の食材であるきのこ類を、カレーや汁物などに入れていきます。ぜひ、参考にされてください！  
 10月15日は、鉄道弁当です♪みなさんと一緒に旅ができるように、体調を整えておきましょう。  
 今回はどこの旅でしょうか・・・お楽しみに☆☆

