



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
昼	ご飯 白身魚のムニエル <small>えのきとほうれん草の辛子和え</small> 清汁(冬瓜、わかめ) 柿 がんもの卸し煮	ご飯 ポテトコロッケ <small>キャベツとホタテの酢の物</small> 清汁(春菊、玉葱) 黄桃缶 だし巻き卵	鮭散し寿司 煮物盛り <small>味噌汁(もやし、白菜)</small> 抹茶ゼリー キャベツサラダ	ご飯 鱈のきのこあん めかぶ和え <small>味噌汁(厚揚げ、小松菜)</small> 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 <small>味噌汁(豆腐、ほうれん草)</small> キウイフルーツ ひじき煮
	おやつ ドームケーキ カロリー 583 <small>キ</small> 加	クリームブッセ カロリー 755 <small>キ</small> 加	さつま芋ロールケーキ カロリー 634 <small>キ</small> 加	上用饅頭 カロリー 638 <small>キ</small> 加	きなこおはぎ カロリー 624 <small>キ</small> 加	黒糖蒸しパン カロリー 696 <small>キ</small> 加
	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
昼	チキンライス 盛合せサラダ <small>南瓜のポタージュスープ</small> 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 具たくさん味噌汁 りんご 胡瓜の酢の物	ご飯 揚げ鶏のごまだれ <small>もやしとほうれん草の柚子胡椒</small> 清汁(とろろ昆布) バナナ 厚揚げのおろし煮	ご飯 豚肉の梅にんにく炒め ブロッコリー和え 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 カロリー 650 <small>キ</small> 加	バームクーヘン カロリー 601 <small>キ</small> 加	ハロウィンマフィン カロリー 633 <small>キ</small> 加	ティラミス カロリー 664 <small>キ</small> 加	マロンババロア カロリー 636 <small>キ</small> 加	今川焼き カロリー 769 <small>加</small>

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、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♪

