



旬の食材:白菜は数ある野菜のなかで、特にカロリーが低いという特徴があります。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
昼	ゆかりご飯 鶏南蛮そば 春菊とひじき和え 柿 ホタテフライ	牛丼 <small>温野菜と海老のシーザーサラダ</small> 味噌汁 (もやし・厚揚げ) 青りんごゼリー 香の物	ご飯 天ぷら盛合せ <small>ほうれん草のなめたけ和え</small> 清汁 (玉葱・ちくわ) 洋梨缶 卵豆腐	ご飯 鮭の柚庵焼き ひじき和え 清汁 (麩・春菊) オレンジ <small>糸こんにゃくの炒り煮</small>	ご飯 魚の煮付け さつま芋サラダ <small>味噌汁 (キャベツ・揚げ)</small> 漬物 <small>カリフラワーとソーセージソテー</small>	ご飯 鶏天 春菊の胡麻和え わかめスープ りんご 冬瓜のかにあんかけ
おやつ	さつま芋ロール	エクレア	ガトーショコラ風	焼き芋	マンゴーロール	チョコドームケーキ
カロリー	842 <small>キロカロリー</small>	683 <small>キロカロリー</small>	608 <small>キロカロリー</small>	533 <small>キロカロリー</small>	603 <small>キロカロリー</small>	614 <small>キロカロリー</small>
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
昼						
おやつ						
カロリー	573 <small>キロカロリー</small>	568 <small>キロカロリー</small>	723 <small>キロカロリー</small>	669 <small>キロカロリー</small>	676 <small>キロカロリー</small>	657 <small>キロカロリー</small>

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



11月に入り、だんだん寒さも増してきました。油断せず、体調管理を行っていきましょう。
 今月は、カット白菜の選び方についてご紹介します。切り口がきれいでみずみずしいものが新鮮。また葉がぎっしり詰まっていて、まっすぐ伸びているもの、中心部分の葉が、黄色くて厚みのあるものを選びましょう♪

