

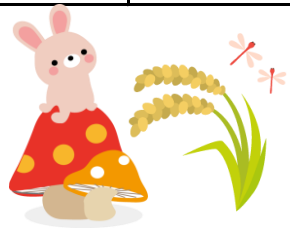


旬の食材: 白菜は数ある野菜のなかで、特にカロリーが低いという特徴があります。

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	ご飯 ビーフシチュー 盛り合わせサラダ ぶどうゼリー 白菜としらす炒め	ご飯 さんまの梅生姜煮 ささみ入り春雨サラダ 清汁 (冬瓜・揚げ) キウイフルーツ <small>ほうれん草とウイナー炒め</small>	きのこご飯 <small>揚げ出し豆腐のそぼろあん</small> 春菊とカニカマの酢味噌和え 清汁 (白菜・玉葱) パイン缶 里芋の海苔まぶし	ご飯 照り焼きチキン <small>ほうれん草のゆず和え</small> 味噌汁 (白菜・わかめ) りんごのコンポート きんぴられんこん	ご飯 鱈の南蛮漬け <small>春菊とちくわの磯香和え</small> 味噌汁 (蓮根・大根) みかん 厚揚げのおろし煮	高菜ご飯 塩ラーメン 浅漬け 苺ゼリー シュウマイ	
	おやつ	ショコラロール	カステラ	抹茶ワッフル	蕎麦饅頭	たい焼き	紫芋ようかん
	カロリー	663 <small>キロカロリー</small>	683 <small>キロカロリー</small>	657 <small>キロカロリー</small>	620 <small>キロカロリー</small>	610 <small>キロカロリー</small>	625 <small>キロカロリー</small>

献立は変更になることがございます。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♪

