



旬の食材:カリフラワーは、病気に対する抵抗力を強めるビタミンCが多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
	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
昼	ご飯 ささみの紅生姜入り天ぷら アーモンドと大根サラダ わかめスープ りんご あさりと小松菜ソテー	五目散し寿司 青菜のお浸し 茶碗蒸し みかん 漬物盛り	十五穀米 鱈のムニエルのねぎだれかけ もやしのナムル 味噌汁(わかめ・豆腐) パイン缶 コーンコロッケ	ご飯 メンチカツ カリフラワーのピーナッツ和え つみれ汁 洋梨缶 ごま豆腐	ゆかりご飯 豚肉入り団子汁 小松菜のお浸し バニラババロア 香の物	ご飯 鮭のカレームニエル キャベツの胡麻酢和え 味噌汁(豆腐・大根葉) パインゼリー 筍の土佐煮
おやつ	抹茶蒸しパン	バナナムース	味噌饅頭	いちごロール	カステラ饅頭	あんまん
カロリー	568 ^キ カ	575 ^キ カ	629 ^キ カ	721 ^キ カ	648 ^キ カ	638 ^キ カ
	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
昼	ご飯 鯖の生姜味噌焼き かぶの酢の物 清汁(揚げ・白菜) パイン缶 筑前煮	ポークカレー キャベツとかまぼこ海苔和え 福神漬け ゆずゼリー 青梗菜のソテー	ご飯 白身魚のフライのタルタルかけ ひじきサラダ 味噌汁(大根・い) みかん もやしのナムル豆板醤炒め	ご飯 あじの梅煮 ほうれん草の白和え 清汁(ごぼう・はんぺん) 苺プリン 里芋ののりまぶし	ご飯 バジルチキン さつま芋サラダ 清汁(白菜・しめじ) キウイフルーツ 厚揚げのおろし煮	ゆかりご飯 牛肉の卵あんかけうどん 青菜の柚子和え ぶどうゼリー いかの天ぷら
おやつ	チョコレート饅頭	鶴の里	水ようかん	エクレア	抹茶ロールケーキ	もみじ饅頭
カロリー	679 ^キ カ	724 ^キ カ	616 ^キ カ	602 ^キ カ	608 ^キ カ	646 ^カ

献立は変更になることがございます。ご了承ください。

12月に入りました。クリスマスや大晦日、お正月を楽しめるよう、風邪やインフルエンザ予防を行っていきましょう♪
 今月は、カリフラワーについてです。カリフラワーのビタミンCは、キャベツの約2倍で、イチゴやみかんよりも多いのが特徴です。ナッツなどのビタミンEと組み合わせると老化予防、がん予防の効果が期待できます。

