



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17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
昼	ご飯	五目ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯛の煮付け	山菜トコロ蕎麦	鶏肉のヒパターソテー	豚肉の蜂蜜生姜焼き	鱈の蒲焼とベーコン巻	鶏肉のニラ入りピカタ
	もやしの豆板醤和え	ほうれん草のしらす和え	キャベツのサラダ	白菜のわさび和え	南瓜の煮付け	春雨の酢の物
	かしわ汁	メロンフルーツチェ	清汁 (大根・しめじ)	味噌汁 (茄子・もやし)	柚子入り茶蕎麦汁	味噌汁 (白菜・ふ)
	黄桃缶	胡瓜漬け	オレンジ	キウイフルーツ	パイナップル缶	いちごヨーグルト
ミートボール		あんかけ五目玉子	きんぴらごぼう	白菜のポン酢和え	ひじき煮	
おやつ	エクレア	バームクーヘン	今川こしあん	バニラババロア	黒糖蒸しパン	ドームケーキこしあん
カロリー	591 <sup>キ</sup> 加	571 <sup>キ</sup> 加	647 <sup>キ</sup> 加	712 <sup>キ</sup> 加	593 <sup>キ</sup> 加	655 <sup>キ</sup> 加
昼						
おやつ						
カロリー	679 <sup>キ</sup> 加	724 <sup>キ</sup> 加	616 <sup>キ</sup> 加	602 <sup>キ</sup> 加	608 <sup>キ</sup> 加	646 <sup>加</sup>

献立は変更になる場合がございます。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。

