



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 鯛の煮付け もやしのだんご和え かしわ汁 黄桃缶 ミートボール	五目ご飯 山菜トコロ蕎麦 ほうれん草のしらす和え メロンフルーツ 胡瓜漬け	ご飯 鶏肉のレバニギリソテー キャベツのサラダ 清汁(大根・しめじ) オレンジ あんかけ五目玉子	ご飯 豚肉の蜂蜜生姜焼き 白菜のわさび和え 味噌汁(茄子・もやし) キウイフルーツ きんぴらごぼう	ご飯 鰯の蒲焼とベーコン巻 南瓜の煮付け 柚子入り茶蕎麦汁 パイナップル缶 白菜のポン酢和え	ご飯 鶏肉のニラ入りピカタ 春雨の酢の物 味噌汁(白菜・ふ) いちごヨーグルト 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	591kcal	571kcal	647kcal	712kcal	593kcal	655kcal
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
昼	ご飯 チキン南蛮 中華サラダ 味噌汁(大根葉・冬瓜) オレンジ 湯豆腐	麦ご飯 蒸し鮭のきのこあん 春菊とホタテ和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 洋梨缶 ささみのチーズフライ	ご飯 白身魚のパン粉焼き 白和え 中華スープ みかん缶のヨーグルトかけ ミートボール	ご飯 クリームシチュー 盛合せサラダ コーヒゼリー エビフライ	五目散し寿司 牛肉の昆布和え 味噌汁(えのき・玉葱) いちごババロア 香の物	ご飯 鰯の煮付け 大根なます 味噌汁(ふ・キャベツ) キウイ ピーナッツ豆腐
おやつ	味噌饅頭	クリスマス風蒸しパン	吹雪饅頭	餅つき大会	肉まん	かえでの実
カロリー	652kcal	611kcal	684kcal	705kcal	589kcal	579kcal

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。

