



旬の食材:春菊は、骨をつくるビタミンKが豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
昼	ご飯 鮭のオーロラソース 春雨のバンバンジーサラダ 玉子スープ りんご つみれ煮	ご飯 チキンステーキ ひじきと枝豆の白和え 清汁 (小松菜・えのき) いちご 華いかシューマイ	ご飯 八宝菜 ナムル 中華スープ 杏仁豆腐 ミートボールの甘辛煮	ご飯 カレーうどん いんげんの酢味噌和え みかん イカの天ぷら	豚肉と玉子の他人丼 茄子のめんつゆ和え 味噌汁 (ふ・ほうれん草) 黄桃缶 香の物	ご飯 鮭の塩焼き 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 (もやし・白菜) パイン缶 ピーナツ豆腐
おやつ	ぶどうゼリー	レアチーズケーキ	蕎麦饅頭	きなこおはぎ	紫芋ようかん	ココアワッフル
カロリー	652 ^キ 加	681 ^キ 加	738 ^キ 加	727 ^キ 加	620 ^キ 加	524 ^キ 加
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
昼	穴子散し寿司 胡瓜とセロリの和え物 味噌汁 (小松菜・えのき) 豆乳黒みつ寒天 里芋ののりまぶし	ご飯 鱈の塩焼き 春菊とホタテ和え 清汁 (キャベツ・貝割れ) みかん 春雨のマヨサラダ	ご飯 ガリックキノ キャベツの辛子和え コンソメスープ 黄桃缶 厚揚げのおろし煮	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 菜の花の酢味噌和え 清汁 (大根・わかめ) バニラババロア 切干大根の煮物	ご飯 魚の揚げ卸し煮 ずんだ和え ごぼう汁 いちご だし巻き卵	高菜飯 団子汁 小松菜のお浸し りんごのコンポート ホタテフライ
おやつ	炭酸饅頭	カステラ	チョコケーキ	クリームブッセ	あんまん	カスタードどら焼き
カロリー	555 ^キ 加	569 ^キ 加	576 ^キ 加	727 ^キ 加	644 ^キ 加	630 ^加

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



インフルエンザが先月から流行期に入っています。インフルエンザに対する抵抗力をつけるため、「ご飯やパン・麺だけ」ではなく、肉・魚・卵や野菜・果物を意識して食事や間食に取り入れましょう。冬場におすすめの野菜や果物は、ビタミンCを多く含む食材(ピーマン・ブロッコリー・ほうれん草など、キウイ・いちごなど)です。ぜひ参考にされて下さい★

