



旬の食材:小松菜はカルシウムが豊富な野菜です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
昼	五目散し寿司 菜の花のささみ和え 清汁(白菜・花麩) 大学芋 焼き茄子	ご飯 魚の揚げ卸し煮 キャベツの酢の物 黄桃缶 味噌汁 里芋ののりまぶし	ご飯 照り焼きチキン ナムル 清汁(はんぺん・貝割) キウイ 卵豆腐	バターロールパン クリームシチュー 盛合せサラダ いちごババロア ホタテフライ	ご飯 蜂蜜入りポークソテー もずく酢 味噌汁(大根・キャベツ) 牛乳寒天 だし巻き卵	ご飯 鮭のカレームニエル キャベツとわかめサラダ 春雨スープ パイン缶 玉葱ソテー
おやつ	クリームブッセ	抹茶ワッフル	かえでの実	バレンタインどら焼き	今川焼きあんこ	バームクーヘン
カロリー	568 ^キ 加	577 ^キ 加	677 ^キ 加	672 ^キ 加	710 ^キ 加	646 ^キ 加
	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
昼	ご飯 魚の梅煮 ほうれん草と生姜のお浸し 味噌汁(牛蒡・里芋) リンゴのコンポート ツナマヨはんぺんフライ	カレーライス ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬 ぶどうフルーチェ 茄子の南蛮風	梅しらすご飯 きつね蕎麦 春菊の胡麻和え キウイフルーツ 香の物	ご飯 揚げ鶏の甘酢炒め 茄子のドレッシング和え 味噌汁(白菜・じゃが芋) みかん ひじき煮	麦おにぎり おでんバイキング 山芋とカニカマの中華和え 清汁(もやし・貝割れ) 黄桃缶	ビビンバ丼 白菜と青シソ和え わかめスープ 苺ゼリー シューマイ
おやつ	紫芋ようかん	蕎麦饅頭	どら焼き	杏仁豆腐	練りきり	抹茶ロール
カロリー	581 ^キ 加	711 ^キ 加	529 ^キ 加	606 ^キ 加	706 ^キ 加	686 ^キ 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



あっという間に1月も終わりに近づきました。豆まきは楽しめましたか？
さて、今月は小松菜についてです。緑黄色野菜の中でも栄養価の高さは群を抜いています。鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで栄養面では大変優れた野菜です。

