



2月

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
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日
昼	ご飯 豚肉の梅生姜焼き 白菜と竹輪和え 清汁(きのこ、春菊) ぶどうゼリー がんもの卸し煮	ご飯 白身魚の青のりピカタ 白和え 味噌汁(冬瓜、わかめ) バナナ 鶏肉の野菜巻	ご飯 あじフライ ブロッコリーの中華和え 味噌汁(茄子、白菜) みかん 南瓜の煮物	ご飯 鱈の香味焼き コールスローサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト カリフラワーの錦糸和え	ミニチャーハン 野菜たっぷり味噌ラーメン 胡瓜としらす和え 洋梨缶 豆腐シュウマイ	海苔巻 たまご巻 煮物盛合せ 清汁(いわしつみれ) いちご 甘納豆
おやつ	もみじ饅頭	苺のロールケーキ	レアチーズケーキ	水饅頭梅	抹茶どら焼き	香の物
カロリー	699 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	630 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	673 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	631 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	636 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	681 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加
	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
昼	ご飯 回鍋肉 ブロッコリーのおかか和え 卵スープ みかん かにシューマイ	ご飯 さわらの幽庵焼き ピーナッツ和え 味噌汁(豆腐・あさり) りんご かぼちゃの煮物	いりこ菜飯 ほうとう風うどん かぶと青梗菜の梅昆布和え 苺ムース いかの天ぷら	ご飯 タンドリーチキン しらすと大根サラダ 清汁(小松菜、玉葱) マンゴー缶のヨーグルトかけ たけのこのおかか煮	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の柚子浸し 豚汁 パイ缶 糸こんにゃくのピリ辛炒り	ご飯 キャベツのメンチカツ なめこのオクラ和え オニオンスープ オレンジ 胡麻豆腐
おやつ	酒饅頭	バニラババロア	シュークリーム	カスタードケーキ	水饅頭梅	たい焼き
カロリー	667 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	624 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	733 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	645 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	580 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	730 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 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。2月になると、豆まきが待っていますね♪  
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。

