

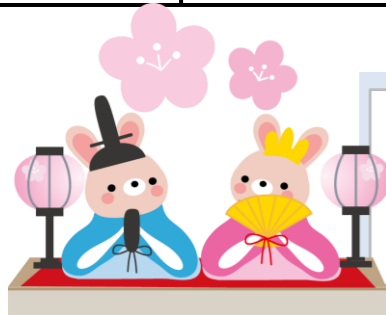


旬の食材:ごぼうは、食物繊維が野菜の中でも群を抜いて豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日
昼	チキンライス 海老フライと大根サラダ オニオンコンソメスープ ヨーグルト (マンゴー缶のせ) 素揚げ茄子	ご飯 豚肉のごま焼き 菜の花のたらこマヨ和え 清汁 (ふ・白菜) オレンジ 人参ソテー	ご飯 豆腐ハンバーグ 春菊とちくわ和え 赤だし汁 パイナップル缶 ひじき煮	ご飯 鮭のオーソリス 青梗菜のわさび和え かきたまスープ 洋梨缶 きんぴらごぼう	ご飯 チキン南蛮 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 (白菜・畑菜) りんご ごま豆腐	散らし握り寿司 甘酢生姜 茶碗蒸し 苺ババロア ひなあられ 甘酒
おやつ	カステラ	チョコ饅頭	抹茶ワッフル	フルーツクレープ	ピーチゼリー	ひな祭り饅頭
カロリー	617 <sup>キ</sup> 加	706 <sup>キ</sup> 加	562 <sup>キ</sup> 加	638 <sup>キ</sup> 加	640 <sup>キ</sup> 加	694 <sup>キ</sup> 加
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
昼	ポークカレー キャベツとアーモンドサラダ 福神漬 抹茶ゼリー シュウマイ	ご飯 焼き魚のきのこあん ピーマンと大根そぼろ炒め 清汁 (筍、わかめ) オレンジ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	せりご飯 鱈の塩焼き 春菊のマヨ和え 味噌汁 (大根葉、白菜) パイナップル缶 きんぴられんこん	いりこ菜飯 豚肉入り団子汁 冬瓜の和え物 ぶどうゼリー 香の物	ご飯 カレイの青のりピカタ ひじきのさっぱり和え 春雨とエビつみれスープ りんご 肉春巻き	ご飯 鯖の生姜焼き さつま芋サラダ 味噌汁 (蓮根、花麩) キウイ だし巻き卵
おやつ	マンゴーロール	カスタードワッフル	いちごケーキ	おはぎ (こしあん)	練りきり桜	ドームケーキチョコ
カロリー	699 <sup>キ</sup> 加	548 <sup>キ</sup> 加	551 <sup>キ</sup> 加	531 <sup>キ</sup> 加	632 <sup>キ</sup> 加	736 <sup>加</sup>

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



少しずつ暖かくなっていますね☀️ 花粉症の方は、少し辛い時期になりますが・・・((+\_+))  
さて、今月はごぼうについてです。皮にもたっぷり含まれています。また、ごぼうに多く含まれる食物繊維(リグニン)は  
切り口が大きいほどよりたくさん採れるので、ささがきが最適です。

