

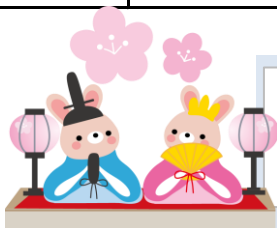


旬の食材:ごぼうは、食物繊維が野菜の中でも群を抜いて豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
昼	ご飯 鱈の中華風あんかけ めかぶ和え 玉子スープ パイン缶 ひじき煮	ゆかりおにぎり お好み焼き風オムレツ ナムル 中華スープ ライチゼリー 漬物	豚カルビ味噌ダレ丼 ブロッコリーの和風和え わかめスープ 黄桃缶 キャベツのポン酢和え	ご飯 カレーの煮付け もやしのゆかり和え 味噌汁(しめじ・菜の花) キウイ ピーマンとソーセージソテー	ご飯 白身魚のピカタ 菜の花のお浸し 味噌汁(大根・小松菜) りんごフルーチェ 牛肉コロッケ	ご飯 鶏天 酢味噌和え 清汁(もやし・手毬麩) 黄桃缶 人参ソテー
おやつ	災害食試食会	きなこおはぎ	抹茶ロール	カスタードドームケーキ	味噌饅頭	南瓜蒸しパン
カロリー	471 ^キ 加	667 ^キ 加	584 ^キ 加	590 ^キ 加	621 ^キ 加	639 ^キ 加
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
昼	ご飯 さばの醤油煮 コールスローサラダ 菜の花入りかきたま汁 ピーチゼリー もやしとウイナー炒め	ご飯 豚肉とキムチ炒め 海藻サラダ 清汁(春菊・蓮根) バナナ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	いりこ菜飯 豆乳味噌うどん もやしと海老のナムル オレンジ 香の物	ご飯 白身魚のトマトソースかけ 冬瓜の酢の物 味噌汁(白菜・渦巻き麩) 黄桃缶 焼きビーフン	キーマカレー風 らっきょう 盛合せサラダ いちごババロア シュウマイ	ご飯 豚肉のマスタード焼き ピーナツ豆腐 清汁(はんぺん・水菜) さくらんぼゼリー きんぴらごぼう
おやつ	ぼたもち	桜ロールケーキ	ココアワッフル	上用饅頭	水饅頭	ピザまん
カロリー	684 ^キ 加	572 ^キ 加	593 ^キ 加	631 ^キ 加	780 ^キ 加	700 ^キ 加

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、少しつら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。

