



旬の食材:春キャベツは、生でも加熱しても食べやすい野菜です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土	
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
昼	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き 大豆の昆布和え 清汁(豆腐・わかめ) 抹茶ババロア キャベツとりんごのサラダ	十五穀米 団子汁 いかと胡瓜の和え物 ヨーグルトかけ 湯豆腐	ご飯 鮭△ニエル〜タルタルかけ〜 ゆず和え 味噌汁(玉葱、ほうれん草) キウイ 揚げ茄子のそぼろ煮	散らし寿司 野菜のかき揚げ 清汁(大根、白菜) バナナ 香の物	ご飯 鶏肉のニラ入りピカタ 春菊の胡麻和え きのこスープ パインゼリー もやしの豆板醤炒め	ご飯 鯖の豆板醤焼き 菜の花酢味噌和え 清汁(白菜、わかめ) いちご だし巻き卵	
	おやつ	シュークリーム	カステラ饅頭	練りきり桜	ムース	今川焼き	チョコバナナ蒸しパン
	カロリー	733 ^キ 加	578 ^キ 加	667 ^キ 加	574 ^キ 加	624 ^キ 加	664 ^キ 加
		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
	昼	ゆかりご飯 ちゃんぽん 冬瓜と刻み昆布のポン酢和え 洋梨缶 ホタテフライ	雑炊〜春の食材満点 桜海老クリーミーコロッケ 漬物 フルーツポンチ風 胡瓜のしらす和え	ひじきご飯 白身魚の梅マヨ焼き 白菜のわさび和え 味噌汁(玉葱・しめじ) りんご 人参ソテー	ご飯 チキン南蛮 菜の花のしらす和え 清汁(豆腐・わかめ) オレンジ 蓮根と人参の金平	ご飯 豚しゃぶのおろしかけ カリフラワーのピーナツ和え 味噌汁(花麩・キャベツ) キウイフルーツ 春雨のマヨサラダ	ご飯 鮭のバター醤油焼き 伴三絲 味噌汁(白菜・大根葉) J-7ゼリー コロッケ
おやつ		ドームケーキ	苺ロールケーキ	抹茶蒸しパン	小豆ようかん	桜餅	水饅頭(ゆず)
カロリー		681 ^キ 加	519 ^キ 加	561 ^キ 加	622 ^キ 加	659 ^キ 加	723 ^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。



もう3月も終わりに近づきました。季節の変わり目ですので、体調にはお気をつけ下さい！
さて、今回は春キャベツについてです。葉はやわらかめで、みずみずしく、サラダなど生食に適しています。生のままサラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます。

