



旬の食材: 蓮根のビタミンCは、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
昼	ご飯 魚のパン粉焼き じゃがバターコーン 味噌汁 (わかめ、おつゆ麩) キウイフルーツ ひじきの煮物	梅ご飯 ちゃんぽん レタスサラダ 苺プリン シュウマイ	ご飯 秋刀魚の炊き込みご飯 海老茶巾の炊き合わせ 白菜ときくらげ和え 清汁 (揚げ、玉葱) 梨・卵豆腐	ご飯 鶏肉のにら入りピカタ 春菊とあさりの酢の物 わかめスープ バナナ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	ご飯 メンチカツ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (しめじ、もやし) みかん缶 高野豆腐煮	十五穀米 鯖の香味焼き ブロッコリーの和風和え 味噌汁 (えのき、キャベツ) パイン缶 里芋ののりまぶし
おやつ	水ようかん	蒸しパン	マンゴーロール	今川焼きあんこ	チョコ饅頭	かえでの実
カロリー	651 <sup>キ</sup> 加	692 <sup>キ</sup> 加	532 <sup>キ</sup> 加	701 <sup>キ</sup> 加	795 <sup>キ</sup> 加	711 <sup>キ</sup> 加
	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
昼	ご飯 豚肉の蜂蜜入り生姜焼き 枝豆とひじきの柚子ポン酢和え かきたま汁 梨 南瓜の煮物	ご飯 鮭のオーライ入 胡瓜のポン酢和え 味噌汁 (大根、揚げ) りんごフルーチェ 焼きビーフン	ご飯 鶏肉の甘辛煮 キャベツとわかめサラダ 味噌汁 (豆腐、ほうれん草) キウイ きのこソテー	いりこ菜飯 野菜たっぷり味噌ラーメン シュウマイ 苺ゼリー (クラッシュ) 小松菜のお浸し	ご飯 鯖の漬け焼き アスパラマヨサラダ 清汁 (豆腐、小松菜) バナナ じゃが芋とベーコンソテー	焼きおにぎり オムレツのきのこソース 春雨の中華和え 生姜スープ オレンジ 香の物
おやつ	苺ロールケーキ	吹雪饅頭	さつま芋蒸しパン	キャラメルケーキ	味噌饅頭	クリームワッフル
カロリー	751 <sup>キ</sup> 加	789 <sup>キ</sup> 加	637 <sup>キ</sup> 加	630 <sup>キ</sup> 加	762 <sup>キ</sup> 加	448 <sup>キ</sup> 加

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



だんだん涼しくなり、朝と夕は過ごしやすい季節になってきました。  
 今月は、蓮根についてです。穴があって先を見通せることから、「見通しがきく」という縁起物として用いられています。  
 火を通す場合は、栄養素を壊さないよう加熱時間は短めにするのがお勧めです。

