



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9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
昼	ゆかりご飯 肉蕎麦 もやしのナムル バニラババロア だし巻き卵	ご飯 かれのピカタ 小松菜のわさび和え 味噌汁(白菜、春菊) 黄桃缶 豆腐チャンプル	ご飯 鮭の明太マヨ焼き カリフラワーのくるみ和え 味噌汁(里芋、玉葱) ぶどうゼリー 蒸しシュウマイ	豚肉の味噌ダレ丼 白菜のポン酢和え 中華スープ(しめじ) みかん缶ヨーグルトかけ ソーセージソテー	ご飯 照り焼きチキン 大根の梅しそ和え 味噌汁(えのき、大根葉) バナナ エビフライ	ご飯 鱈の塩焼き マカロニサラダ 清汁(茄子、しろな) りんご 切干大根の煮物
おやつ	どらやき	紅茶プリン	クリームブッセ	黒糖饅頭	お月見饅頭	ココアの実
カロリー	727 ^キ 加	704 ^キ 加	748 ^キ 加	731 ^キ 加	703 ^キ 加	708 ^キ 加
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
昼	栗赤飯 炊き合わせ 天ぷら盛り 刺身盛り合わせ フルーツ盛り 巻き麩のお吸い物	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 南瓜サラダ 清汁(豆腐、わかめ) コーヒーゼリー ブロッコリーのあんかけ	カツとじ丼 ヨーグルトサラダ コンソメスープ 漬け物 ほうれん草のごま和え	ご飯 さんまの天ぷら 胡瓜と長芋の辛子酢和え 味噌汁(白菜、玉葱) 梨缶 きんぴらごぼう	ご飯 たらの煮付け 揚げ茄子の柚子和え 鶏肉のごま汁 黄桃缶 もやしソテー	きのこご飯 豆腐バーグ 柿なます 清汁(茄子、わかめ) バナナ ピーナツ豆腐
おやつ	祝い饅頭	チョコドームケーキ	抹茶ワッフル	巨豊ロールケーキ	エクレア	おはぎ
カロリー	618 ^キ 加	696 ^キ 加	714 ^キ 加	765 ^キ 加	601 ^キ 加	702 ^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。



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。

