



旬の食材:肌の健康に欠かせないビタミンCやEを含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
昼	わかめご飯 肉うどん <small>えのきとほうれん草辛子胡麻和え</small> 柿 たまごサラダ	鮭散らし寿司 鶏つみれと野菜煮 赤だし汁 りんごゼリー 甘酢生姜	ご飯 チキン南蛮 白菜のお浸し かきたまスープ 黄桃缶 ひじき煮	五輪弁当~日の丸御膳 焼き栗コロッケ 炊き合わせ 卵焼き&鶏肉巻き <small>胡瓜とカニカマの和え物</small> 抹茶ケーキ	ご飯 <small>白身魚のムニエルトマトソース</small> 春菊の和え物 <small>味噌汁(えのき、厚揚げ)</small> 栗の甘露煮 <small>糸こんにゃくのピリ辛炒り</small>	ご飯 メバルの煮付け アスパラとツナサラダ 清汁(卵豆腐) オレンジ 里芋のそぼろ煮
おやつ	ドームケーキカスタード	カステラ饅頭	フルーツクレープ	上用饅頭 祝	きなこおはぎ	エクレア
カロリー	728 <small>キ</small> <small>カ</small>	661 <small>キ</small> <small>カ</small>	722 <small>キ</small> <small>カ</small>	730 <small>キ</small> <small>カ</small>	692 <small>キ</small> <small>カ</small>	609 <small>キ</small> <small>カ</small>
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
昼	栗ご飯 鮭の塩焼き <small>キャベツとわかめサラダ</small> 清汁(小松菜、玉葱) 黄桃缶 <small>ブロッコリーのあんかけ</small>	ご飯 ポテトコロッケ <small>もやしとほうれん草の柚子胡麻和え</small> 清汁(大根、しめじ) キウイフルーツ ピーナツ豆腐	ご飯 炊き合わせ 茄子の味噌和え 茶碗蒸し オレンジ スパサラダ	ご飯 <small>蒸し魚の魚介ときのこのせ</small> 大根のマリネ ポタージュスープ ハロウィンムース エビフライ	ご飯 揚げ鶏の胡麻だれ <small>ほうれん草の白和え</small> 味噌汁(茄子、白菜) 梨 焼きビーフン	鮭ご飯 お月見そば 春菊の柚子浸し 苺プリン 香の物
おやつ	やせうま	バームクーヘン	シュークリーム	ティラミス	もみじ饅頭	今川焼きあんこ
カロリー	590 <small>キ</small> <small>カ</small>	802 <small>キ</small> <small>カ</small>	746 <small>キ</small> <small>カ</small>	740 <small>キ</small> <small>カ</small>	777 <small>キ</small> <small>カ</small>	630 <small>キ</small> <small>カ</small>

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



1日の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となりました。手洗いやうがいで、風邪予防を行いましょう。さて、今月の旬の食材はさつまいもです。選び方は、皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。持ってみて、ずしりと重みがあるものがよいでしょう。

