



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7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
昼	ご飯 さんまの蒲焼 大根なます 味噌汁(豆腐、小松菜) 漬けもの なすの揚げ浸し	ご飯 鶏肉の柚子はちみつソテー 春菊の白和え 清汁(梅そーめん) バナナ あんかけ五目玉子	海老ピラフ 牛肉と春雨スパイシー炒め ワンタン中華スープ オレンジ キャベツのシーザーサラダ	ご飯 鮭のポテト焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁(しめじ、ごぼう) パイン缶 冬瓜のそぼろ煮	稲荷寿司 団子汁(鶏) 胡瓜といかの山葵和え りんご きんぴられんこん	きのこカレー(豚) 盛合せサラダ 漬けもの カボスゼリー いかリングフライ
おやつ	フルーツヨーグルト	練りきり	チョコケーキ	蕎麦饅頭	たい焼き	蒸しパンいちご
カロリー	748 ^キ 加	664 ^キ 加	631 ^キ 加	690 ^キ 加	566 ^キ 加	887 ^キ 加
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
昼	きのこご飯 揚げだし豆腐おろしあんかけ 胡瓜とタコの黒酢和え さつま汁 パイン缶 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉の甘酢炒め 蒸し餃子 中華スープ 梨 もやしソテー	ご飯 魚の煮付け ごぼうサラダ 味噌汁(豆腐・揚げ) キウイフルーツ あさりのバターソテー	ご飯 和風ハンバーグ 胡瓜とちくわの和え物 かきたまスープ オレンジ かぼちゃサラダ	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 盛合せサラダ ピーチゼリー 肉春巻き	ご飯 さんまの塩焼き キャベツとツナ和え 味噌汁(南瓜、小松菜) バナナ 切干大根の煮物
おやつ	梅ようかん	苺プリン	今川焼きカスタード	焼き芋ロールケーキ	ココアの実	黒糖饅頭
カロリー	687 ^キ 加	694 ^キ 加	686 ^キ 加	780 ^キ 加	896 ^キ 加	734 ^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。

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、しりと重みがあるものがよいでしょう。

