



旬の食材:ブロッコリーは、β-カロテン、ビタミン、食物繊維などを豊富に含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
昼	ご飯 さんまの塩焼き 春菊とひじきの梅胡麻和え 味噌汁(玉葱、キャベツ) バナナ 切干大根の煮物	ご飯 ささみの紅生姜入り天ぷら 温野菜と海老のシーザーサラダ 豆乳味噌汁 柿 温泉卵	ご飯 豚肉のちゃんちゃん焼き ほうれん草なめたけ和え 清汁(しめじ、冬瓜) 黄桃缶 里芋のごまよごし	ご飯 鰹のカレームニエル 胡瓜とひじきの酢の物 豚汁 オレンジ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	鶏そぼろの山かけ丼 さつま芋サラダ 清汁(茄子、しろな) ライチゼリー 漬けもの	ミニチャーハン ちゃんぽん 小松菜の胡麻和え りんご ホタテフライ
おやつ	焼きドーナツ	エクレア	あんまん	ガトーショコラ風	マンゴーロール	味噌饅頭
カロリー	729 ^キ 加	767 ^キ 加	714 ^キ 加	677 ^キ 加	562 ^キ 加	647 ^キ 加
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
昼	ご飯 照り焼きチキン 海藻サラダ 中華スープ パイン缶 南瓜煮	食物繊維UP献立:麦ご飯 和風ハンバーグ 春菊と椎茸のお浸し トロロ汁 キウイフルーツ たまごサラダ	高菜ご飯 団子汁(豚) いんげんのごま和え いちごゼリー 揚げ出し豆腐	牛丼 ほうれん草のゆず和え 清汁(豆腐、わかめ) りんごのコンポート なすの揚げ浸し	ご飯 鰹の南蛮漬け 白菜とちくわの磯香和え 味噌汁(もやし、揚げ) みかん じゃが芋とベーコンソテー	ご飯 鮭のみりん漬け焼き ささみ入り春雨サラダ 味噌汁(南瓜、しろな) バナナ ブロッコリーのあんかけ
おやつ	ショコラロール	カステラ	抹茶ワッフル	黒糖饅頭	ピザまん	どらやき ずんだ
カロリー	613 ^キ 加	817 ^キ 加	616 ^キ 加	695 ^キ 加	723 ^キ 加	675 ^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。



今年も、あと2カ月となりました(早いですね...!)
 さて、今月の旬の野菜は、ブロッコリーです。油と一緒に食べるとβ-カロテンの吸収率がアップします。茹でてマヨネーズをかけたり、少量の油をプラスして食べる方法がおすすめです♪

