



旬の食材:里芋は、芋類の中で比較的カロリーが低く、水分を多く含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
昼	ご飯 鮭のゆかり揚げ 白菜と人参の酢物 味噌汁(豆腐、揚げ) いちごゼリー 冬瓜のかにあんかけ	いりこ菜飯 みぞれうどん ほうれん草の白和え みかん 漬物盛り	ご飯 デミグラスオムレツ 大豆サラダ コンソメスープ 黄桃缶 ピーマンとソーセージソテー	ご飯 鱈の生姜煮 ネバネバサラダ 清汁(牛蒡、はんぺん) 抹茶ババロア あさりと小松菜ソテー	ご飯 豚肉のマヨ炒め 味噌汁(玉葱、ほうれん草) りんご 湯豆腐	豆ごはん 揚げだしの五目あんかけ 菜の花の中華和え キウイフルーツ きんぴられんこん
おやつ	上用饅頭	おはぎ	ようかん	フルーツクレープ	シュークリーム	レアチーズケーキ
カロリー	733 ^キ 加	575 ^キ 加	728 ^キ 加	672 ^キ 加	750 ^キ 加	646 ^キ 加
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
昼	ご飯 豚肉と根菜煮 もやしナムル 味噌汁(茄子、揚げ) バナナ えびシュウマイ	蟹玉丼 ブロッコリーセサミサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 ミートボールの甘辛煮	ご飯 鮭のオーロラソース 青菜のナムル かきたまスープ オレンジ いかの天ぷら	ご飯 チキン味噌カツ キャベツとツナ和え 清汁(大根、しろな) 洋梨缶のヨーグルトかけ だし巻き卵	ご飯 豆腐野菜ハンバーグ 里芋の煮っころがし 味噌汁(茄子、もやし) パイ缶 きんぴられんこん	ご飯 ポークビーンズ アスパラサラダ 生姜スープ 白桃缶 ソーセージソテー
おやつ	練りきり	ロールケーキ	吹雪饅頭	クリームブッセ	たいやき	カステラ饅頭
カロリー	724 ^キ 加	715 ^キ 加	687 ^キ 加	734 ^キ 加	669 ^キ 加	764 ^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。

インフルエンザは流行期に入りました。手洗いうがいはもちろん、バランスの良い食事を心がけて、イベントを楽しみましょう♪ さて、今月の旬の食材は里芋です。おいしく保存するために、土がついたまま新聞紙などに包むか紙袋に入れ、5℃以上の所で保存しましょう。

