



旬の食材:春キャベツは、生でも加熱しても食べやすい野菜です。



大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
昼	御飯 鱈の西京焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(玉ねぎ、きのこ) 白桃缶 冬瓜のかにあんかけ	御飯 メバルの煮付け 大根とささみの青しそ和え 味噌汁 キウイフルーツ -	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草の酢味噌和え すまし汁(白菜・えのき) りんご -	コーン御飯 ビーフシチュー キャベツとフルーツサラダ プリン エビフライ -	五日散らし寿司 ホタテのおひたし ごぼう汁 ヨーグルトババロア 香の物	御飯 鶏肉のごま味噌焼 なめこ和え 清汁 オレンジ きのこソテー
おやつ	おやつ:紫芋ようかん	おやつ:もみじまんじゅう	蓮根きんぴら	おやつ:抹茶どら焼き	おやつ:エクレア	おやつ:黒糖饅頭
カロリー	608 ^{キロ} 加	666 ^{キロ} 加	667 ^{キロ} 加	903 ^{キロ} 加	560 ^{キロ} 加	593 ^{キロ} 加
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
昼	御飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 パインのヨーグルトかけ 里芋ののりまぶし	御飯 カレイの柚味噌焼き 海藻サラダ コンソメスープ ぶどうゼリー 揚げなすのそぼろ煮	御飯 魚の南蛮漬け 白菜和え かきたま汁 オレンジ カリフラワーとソーセージソテー	御飯 蜂蜜入りポークソテー キャベツとりんごサラダ すまし汁(もやし・麴) 黄桃缶 ひじき煮	御飯 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 根菜味噌汁 キウイ 白菜のポン酢和え	カレーピラフ 海老とキャベツのシーザーサラダ コンソメスープ チョコレートババロア ツナマヨはんぺんフライ
おやつ	おやつ:いちごロールケーキ	おやつ:チーズケーキ	おやつ:抹茶ワッフル	おやつ:きなこおはぎ	おやつ:吹雪饅頭	おやつ:ココアワッフル
カロリー	667 ^{キロ} 加	733 ^{キロ} 加	594 ^{キロ} 加	735 ^{キロ} 加	678 ^{キロ} 加	717 ^{キロ} 加

献立は変更になることがございます。ご了承ください。

まだ少し肌寒い季節ですね。みなさん、体調はいかがでしょう。
さて、今回の旬の食材は、春キャベツです。葉はやわらかめで、みずみずしく、サラダなど生食に適しています。生のままサラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます♪

