



旬の食材:さつまいもは、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5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
昼	ご飯 さんまの蒲焼 大根なます 味噌汁(豆腐、小松菜) のり佃煮 やわらかきんぴらごぼう	ご飯 豚肉の柚子はちみつソテー 春菊の白和え 清汁(大根、大根葉) バナナ あんかけ五目玉子	海老ピラフ 牛肉とじゃが芋カレー炒め ワンタン中華スープ みかんゼリー キャベツのシーザーサラダ	ご飯 鮭のポテト焼き 白菜の胡麻酢和え 味噌汁(おつゆ麩) パインゼリー やわらか切干大根	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 胡瓜といかつみれ和え 味噌汁(茄子、白菜) フルーツカクテル 冬瓜のかにあんかけ	ポークカレー(災害食) 盛合せサラダ ソフト漬物 カボスゼリー 玉子豆腐
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
カロリー	640 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	645 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	595 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	627 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	662 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	731 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
昼	鶏そぼろご飯 湯豆腐おろしあんかけ 胡瓜の黒酢和え さつまい汁 パインゼリー 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 梨ゼリー オニオンソテー	ご飯 魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁(豆腐、揚げ) キウイフルーツ ほうれん草のバターソテー	ご飯 和風ハンバーグ 胡瓜のつみれの和え物 かきたまスープ みかんゼリー かぼちゃのサラダ	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 小松菜のお浸し	ご飯 さんまの塩焼き キャベツとピーマン和え 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	さつまいもロールケーキ	ココアの実	黒糖饅頭
カロリー	606 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	663 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	605 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	722 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	734 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	660 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加

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、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。

