



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16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21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 温泉たまご	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 鰯のカレームニエル 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	握り寿司 握り(実演用) 春雨の酢の物 味噌汁(白菜、玉葱) キウイフルーツ	ミニチャーハン チャンポン 小松菜の胡麻和え りんごゼリー 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	ドームケーキ	味噌饅頭
カロリー	676 ^キ 加	714 ^キ 加	661 ^キ 加	636 ^キ 加	899 ^キ 加	642 ^キ 加
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28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 たまごサラダ	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 とろろ汁 キウイフルーツ 南瓜煮	ご飯 豚しゃぶのおろしかけ カリフラワーのピーナツ和え 清汁(大根、小松菜) 黄桃缶 春雨のマヨサラダ	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 鰯の煮付け 牛肉の昆布和え 根菜類たっぷり味噌汁 みかん たまごサラダ	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	練りきり	黒糖饅頭	ココアの実	どらやき(ずんだ)
カロリー	612 ^キ 加	709 ^キ 加	698 ^キ 加	697 ^キ 加	655 ^キ 加	621 ^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。



今年も、あと2カ月となりました(早いですね...!)
 今月のイベントは、毎年恒例の握り寿司バイキングです。調理師が皆様の前で、お寿司を握ります。回らないお寿司、ぜひお楽しみに☆

