



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
	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5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 青菜のわさび和え 味噌汁(玉葱、ほうれん草) りんごゼリー 湯豆腐	豆ご飯 揚げだしの五目あんかけ 菜の花の中華和え 中華スープ キウイフルーツ きんぴられんこん
おやつ	上用饅頭	どらやき	紫芋ようかん	ミルクレープ	クリームブッセ	レアチーズケーキ
カロリー	679 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	593 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	647 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	597 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	657 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	592 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12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 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	660 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	713 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	632 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	682 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	617 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>	706 <sup>キ</sup> <sub>カ</sub>

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



今年も残り1ヶ月となりました。新型コロナウイルス感染者は、全国で増加傾向です。手洗い・うがいはもちろん、デイケアでの運動や食事をしっかりと、体調を整えましょう。また、栄養は、デイケアの食事だけでは足りません。ご自宅や施設でも食事をとって、良い栄養状態を保ちましょう。

