



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14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
昼	きのこカレー 盛合せサラダ 漬け物 柚子ゼリー 玉子豆腐	ご飯 魚の煮付け 大根なます かしわ汁 バナナ あんかけ五目玉子	たまごそばろご飯 塩ラーメン レタスの青じそサラダ メロンフルーチェ 揚げ茄子の柚子風味	ご飯 豚肉の蜂蜜生姜焼き 白菜のわさび和え 味噌汁(茄子・もやし) キウイフルーツ ひじき煮	ご飯 鰯の蒲焼 キャベツのサラダ 茶蕎麦汁 黄桃缶 レバーの甘辛煮	鶏そばろの山かけ丼 さつま芋サラダ 清汁(茄子、しろな) ライチゼリー 漬けもの
おやつ	炭酸饅頭	今川焼き	バームクーヘン	モカジャバ風ババロア	黒糖蒸しパン	きなこおはぎ
カロリー	748 ^キ _カ	619 ^キ _カ	630 ^キ _カ	715 ^キ _カ	583 ^キ _カ	626 ^キ _カ
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
昼	ご飯 トンテキ風 中華サラダ 玉子スープ キウイ ぜんまいナムル	ゆかりご飯 肉そば もやしのナムル バニラババロア だし巻き卵	ご飯 チキン南蛮 ひじきサラダ 味噌汁(豆腐、えのき) 洋梨缶 里芋のそばろ煮	ロールパン ビーフシチュー 盛合せサラダ ヨーグルトババロア ほうれん草のごま和え	ご飯 白身魚のパン粉焼き 白和え 清汁(玉葱、わかめ) みかん たまごサラダ	ご飯 鰯の煮付け 牛肉の昆布和え 根菜類たっぷり味噌汁 バナナ 切干大根の煮物
おやつ	炭酸饅頭	蒸しパン	抹茶ワッフル	黒糖饅頭	クリスマスケーキ風	ココアの実
カロリー	632 ^キ _カ	728 ^キ _カ	693 ^キ _カ	737 ^キ _カ	615 ^キ _カ	634 ^キ _カ

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。

