



旬の食材:小松菜には、骨の形成に必要なビタミンKが多く含まれます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
昼	胚芽ロール ミートスパゲッティ 野菜スープ マンゴーヨーグルト 海藻サラダ	御飯 鶏つくねの照り焼きソース 青梗菜のわさび和え 清汁 (つみれ・小松菜) リンゴゼリー 春雨サラダ	御飯 フライの盛合せ 春菊の和え物 清汁 (大根・しめじ) 洋梨缶 たまご豆腐	麦ご飯 白身魚の柚子味噌焼き きゅうりの酢の物 トロロ汁 キウイフルーツ ほうれん草のお浸し	御飯 おでんバイキング ほうれん草の生姜和え 黄桃缶 もやしのキムチ炒め	御飯 豚肉のごまだれ焼き しらすと大根サラダ かきたま汁 パイン缶 ブロッコリーのあんかけ
おやつ	カステラ	ミルクレープ	チョコ饅頭	杏仁フルーツ	練りきり	ピーチゼリー
カロリー	669 ^キ _〇 加	600 ^キ _〇 加	665 ^キ _〇 加	491 ^キ _〇 加	735 ^キ _〇 加	668 ^キ _〇 加
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
昼	ポークカレー キャベツとアーモンドサラダ 福神漬け 抹茶ゼリー シュウマイ	御飯 鯆の塩焼き 春菊のマヨ和え 味噌汁 (豆腐、大根葉) パイン缶 きんぴられんこん	飾り稲荷寿司 青菜のお浸し 茶碗蒸し いちごゼリー ひなあられ 甘酒	御飯 豚肉のちゃんちゃん焼き 冬瓜の和え物 味噌汁 (春菊、なす) ぶどうゼリー 里芋のごまよごし	御飯 カレイの青のりピカタ ひじきのさっぱり和え 春雨とえびツミレスープ りんご 肉春巻き	御飯 鯖の生姜煮 さつま芋サラダ 味噌汁 (れんこん、花麩) キウイ だし巻き卵
おやつ	マンゴーロール	ドームケーキ	ひな祭り饅頭	おはぎ	いちごケーキ	練りきり
カロリー	702 ^キ _〇 加	616 ^キ _〇 加	625 ^キ _〇 加	709 ^キ _〇 加	590 ^キ _〇 加	701 ^キ _〇 加

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



先日、ご利用者さんから「きのこの期限はいつまでですか？」とご質問頂きましたので、皆さんにもご紹介させていただきます。きのこは日持ちしないため、その日使わない場合は、冷凍保存がおすすめです。冷凍すると、加熱後の香りやうまみが増すと言われています。良かったらご参考になさってください♪

