



旬の食材: ごぼうは、食物繊維が野菜の中でも群を抜いて豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表						
	月	火	水	木	金	土
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
朝	御飯 鯵の中華風あんかけ めかぶ和え 玉子スープ パイン缶 かぼちゃのサラダ	御飯 鶏肉のピカタ 春菊のごまあえ 清汁（豆腐、わかめ） ライチゼリー <sup>モモ</sup> もやしの豆板醤炒め	豚カルビ味噌ダレ丼 ブロッコリーの和風和え 清汁（もやし、手毬） 黄桃缶 キャベツのポン酢和え	御飯 カレイの煮付け もやしのゆかり和え 味噌汁（しめじ、菜の花） キウイ ピーマンとソーセージソテー	御飯 白身魚のトマトソースかけ 小松菜の和え物 味噌汁（大根、小松菜） りんごフルーチェ 土佐煮	御飯 鶏天 酢味噌和え わかめスープ 黄桃缶 人参ソテー
おやつ	抹茶ロールケーキ	今川焼き	上用饅頭	ドームケーキ	味噌饅頭	南瓜蒸しパン
カロリー	610キロリー	604キロリー	633キロリー	572キロリー	650キロリー	638キロリー
	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
朝	御飯 さばの醤油煮 コールスローサラダ 菜の花入りかきたま汁 ピーチゼリー もやしとワインナー炒め	御飯 豚肉とキムチ炒め 海藻サラダ 清汁（春菊、蓮根） バナナ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	いりこ菜飯 豆乳味噌うどん もやしと海老のナムル 抹茶ババロア 香の物	御飯 白身魚のピカタ 冬瓜の酢の物 味噌汁（白菜、豆腐） 黄桃缶 焼きビーフン	キーマカレー風 らっきょう 盛合せサラダ パインゼリー シウマイ	御飯 豚肉のマスタード焼き ピーナッツ豆腐 清汁（はんぺん、大根葉） さくらんぼゼリー きんぴらごぼう
おやつ	水饅頭	蕎麦饅頭	ココアワッフル	ぼたもち	レモンケーキ	プレーン蒸しパン
カロリー	688キロリー	618キロリー	687キロリー	591キロリー	766キロリー	695キロリー

献立は変更になることがあります。ご了承ください。



今回は、おいしいごぼうを選ぶポイントをご紹介します☆

- ①なるべく泥つきのもの
- ②直径1.5~2cmくらいの太さで、まっすぐにのびて、先端にかけてだんだんと細くなっているもの

