

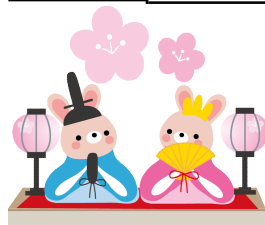


旬の食材:ごぼうは、食物繊維が野菜の中でも群を抜いて豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
昼	ゆかりご飯 チャンポン <small>かぶと刻み昆布のポン酢和え</small> いちごババロア シューマイ	ご飯 チキン味噌カツ イカと胡瓜の和え物 清汁（大根、しろな） ヨーグルトかけ 湯豆腐	ご飯 鮭のムニエル ゆず和え <small>味噌汁（玉ねぎ、ほうれん草）</small> キウイ 揚げ茄子のそぼろ煮	桜散らし寿司 野菜のかき揚げ 清汁（厚揚げ、白菜） バナナ 鶏肉の野菜巻き	ご飯 お好み焼き風オムレツ ナムル 中華スープ 洋梨缶 漬物	ご飯 鯖の豆板醤焼き 菜の花の酢味噌和え 清汁（白菜、わかめ） いちご だし巻き卵
	おやつ	練りきり	カステラ饅頭	ドームケーキ	たんぱくムース	抹茶ワッフル
カロリー	712 ^キ 〇 _架	671 ^キ 〇 _架	716 ^キ 〇 _架	623 ^キ 〇 _架	627 ^キ 〇 _架	642 ^キ 〇 _架
	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
昼	ご飯 <small>豚肉のはちみつ生姜焼き</small> 大豆の昆布和え 清汁（冬瓜、揚げ） オレンジ <small>キャベツとりんごのサラダ</small>	春の食材満点雑炊 かにクリームコロッケ 漬物 フルーツポンチ 胡瓜のしらす和え	ひじきご飯 白身魚の梅焼き 白菜のわさび和え <small>味噌汁（玉葱、しめじ）</small> りんご ピーマンソテー	ご飯 鶏肉のにら入りピカタ 菜の花のしらす和え コンソメスープ オレンジ 蓮根きんぴら	ご飯 ロコモコ ブロッコリーサラダ きのこスープ 黄桃缶 もやしソテー	ご飯 鯖のバター醤油焼き 伴三絲 <small>味噌汁（白菜、大根）</small> コーヒーゼリー 里芋のそぼろ煮
	おやつ	キャラメルプチケーキ	桜もち	ココアバナナ蒸しパン	小豆ようかん	ストロベリーケーキ
カロリー	703 ^キ 〇 _架	625 ^キ 〇 _架	540 ^キ 〇 _架	631 ^キ 〇 _架	650 ^キ 〇 _架	682 ^キ 〇 _架

献立は変更になる場合がございます。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

