

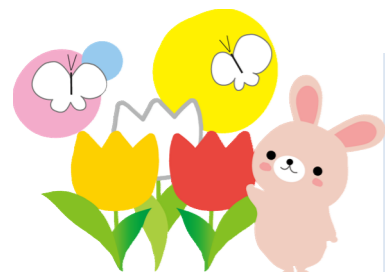


旬の食材:ごぼうは、食物繊維が野菜の中でも群を抜いて豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
昼	ご飯 鯖の西京焼き ブロッコリーサラダ 清汁（玉葱・きのこ） パイン缶 冬瓜の蟹あんかけ	ご飯 メバルの煮付け 大根とささみの青じそサラダ 味噌汁（豆腐・しろ菜） キウイフルーツ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草の酢味噌和え 清汁（白菜・えのき） りんご きんぴられんこん	コーンご飯 ビーフシチュー キャベツとフルーツサラダ プリン 玉子豆腐	五目散らし寿司 ホタテのお浸し ごぼう汁 ヨーグルトババロア 香の物	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き なめこ和え 清汁（白菜・豆腐） オレンジ きのこソテー
おやつ	紫芋ようかん	もみじ饅頭	プチケーキキャラメル	抹茶どら焼き	エクレア	黒糖饅頭
カロリー	604 ^キ _〇 加	565 ^キ _〇 加	622 ^キ _〇 加	746 ^キ _〇 加	595 ^キ _〇 加	583 ^キ _〇 加
	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
昼	ご飯 和風ハンバーグ 春雨の中華サラダ 清汁（春菊・牛蒡） パイン缶のヨーグルトかけ 里芋ののりまぶし	ご飯 カレイの柚子味噌焼き 海藻サラダ コンソメスープ ぶどうゼリー 揚げ茄子のそばろ煮	ご飯 魚の南蛮漬け 白菜和え かき玉汁 キウイフルーツ カリフラワーとソーセージ	ご飯 蜂蜜入りポークソテー キャベツとリンゴサラダ 清汁（もやし・花麩） 黄桃缶 カリフラワー海老タルタル	ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃのそばろ煮 根菜味噌汁 パイン缶 ひじき煮	カレーピラフ（並盛） 海老とキャベツのシーザーサラダ コンソメスープ チョコレートババロア ツナマヨはんぺんフライ
おやつ	ロールケーキ	チーズケーキ	抹茶ワッフル	きなこおはぎ	吹雪饅頭	ココアワッフル
カロリー	613 ^キ _〇 加	712 ^キ _〇 加	592 ^キ _〇 加	728 ^キ _〇 加	656 ^キ _〇 加	707 ^キ _〇 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



いつの間にか4月になりました。季節の変わり目ですので、体調にはお気をつけ下さい！
さて、今回は春キャベツについてです。葉はやわらかめで、みずみずしく、サラダなど生食に適しています。生のまま
サラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます。

