



旬の食材: 蓮根のビタミンCは、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
昼	ご飯 あじの蒲焼 大根なます 味噌汁 (豆腐・小松菜) バナナ きんぴらごぼう	ご飯 鶏肉の柚子蜂蜜ソテー 春菊の白和え 清汁 (大根・大根菜) キウイフルーツ あんかけ五目玉子	海老ピラフ 牛肉と春雨スパイシー炒め ワンタン中華スープ オレンジ キャベツのシーザーサラダ	ご飯 鮭のポテト焼き 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 (しめじ・ごぼう) パイン缶 やわらかきりぼし	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 胡瓜といかの山葵和え 味噌汁 (麩・白菜) りんご 冬瓜のかにあんかけ	きのことカレー (豚) 盛合せサラダ 漬物 カボスゼリー 玉子豆腐
おやつ	フルーツヨーグルト	練りきり	チョコケーキ	蕎麦饅頭	たい焼き	蒸しパン
カロリー	579 ^キ _〇 架	553 ^キ _〇 架	558 ^キ _〇 架	625 ^キ _〇 架	606 ^キ _〇 架	718 ^キ _〇 架
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
昼	きのことご飯 揚げだし豆腐おろしあんかけ 胡瓜とタコの黒酢和え さつま汁 パイン缶 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉の甘酢炒め 蒸し餃子 中華スープ 梨 もやしソテー	ご飯 魚の煮付け ごぼうサラダ 味噌汁 (豆腐・揚げ) キウイフルーツ あさりのバターソテー	ご飯 和風ハンバーグ 胡瓜とちくわの和え物 味噌汁 (えのき・白菜) オレンジ ひじき煮	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 盛合せサラダ ピーチゼリー 小松菜のお浸し	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとツナ和え 味噌汁 (南瓜・小松菜) バナナ 切干大根の煮物
おやつ	梅ようかん	苺プリン	今川焼きカスタード	ストロベリーケーキ	ココアの実	黒糖饅頭
カロリー	616 ^キ _〇 架	681 ^キ _〇 架	630 ^キ _〇 架	626 ^キ _〇 架	717 ^キ _〇 架	621 ^キ _〇 架

献立は変更になることがございます。ご了承ください。



食べ物がおいしい時期になってきました。
 今月の行事食は、お弁当です！今回は、ある都道府県をテーマにしています。
 どんなお弁当かは、次回の献立表をご覧ください☆

