



旬の食材:ブロッコリーは、β-カロテン、ビタミン、食物繊維などを豊富に含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
昼	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 <small>味噌汁 (ほうれん草・じゃが芋)</small> オレンジ <small>ピーマンとソーセージソテー</small>	カツとじ丼 (小盛) ヨーグルトサラダ コンソメスープ 漬物 ほうれん草のごま和え	ご飯 鰯の南蛮漬け <small>白菜とちくわの磯香和え</small> <small>味噌汁 (もやし・揚げ)</small> 黄桃缶 <small>じゃが芋とベーコンソテー</small>	たまごサンド (2個) ミートスパゲッティ <small>野菜たっぷりコンソメスープ</small> フルーツヨーグルト コールスローサラダ	きのご飯 カレイの山芋蒸し 白菜のおかか和え 清汁 (豆腐・揚げ) みかん 出汁巻き玉子	ご飯 鯖の塩焼き 豆腐サラダ <small>味噌汁 (蓮根・玉葱)</small> バナナ 南瓜のそぼろ煮
おやつ	抹茶ケーキ	クリームワッフル	ピザまん	おはぎ	手作り蒸しパン	炭酸饅頭
カロリー	669 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	623 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	655 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	642 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	614 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	635 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
昼	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃがバターコーン <small>清汁 (小松菜・しめじ)</small> <small>蛋白強化ムース (いちご)</small> 切干大根の煮物	さつま芋ご飯 赤魚の煮付け 白和え <small>清汁 (筍)</small> 黄桃缶 ミートボール	穴子散らし寿司 小松菜ときのご和え けんちん汁 マロンババロア <small>かりん粉のピ-ナツ和え</small>	ご飯 ガ-リックチキ ブ-ロッコリー-サラダ 中華かきたまスープ キウイフルーツ ぜんまいナムル	ご飯 魚の揚げ卸し煮 <small>ほうれん草とあさり和え</small> <small>味噌汁 (もやし・しめじ)</small> りんご 湯豆腐のポン酢かけ	ご飯 ほきのタルタル南蛮 <small>小松菜といかのからし和え</small> <small>味噌汁 (あさり・冬瓜)</small> 洋梨缶 蒸し餃子
おやつ	マンゴーロール	吹雪饅頭	チョコ饅頭	ココアの実	酒饅頭	練り切り
カロリー	609 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	583 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	618 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	604 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	621 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>	675 <sup>キ</sup> 〇 <sub>架</sub>

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



11月に入りました。今年もあと2カ月となりましたね。  
 今月の行事食は、握り寿司バイキングです！  
 少しでも外食している気分となって頂けたら嬉しいです☆

