



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15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
昼	ご飯 鰯の香味焼き 白菜のおかか和え <small>味噌汁(えのき・ほうれん草)</small> バナナ 冬瓜とそぼろ煮	ご飯 ささみの紅生姜入り天ぷら 温野菜と海老のツゲ-サラダ 豆乳味噌汁 柿 温泉たまご	ご飯 豚肉のちゃんちゃん焼き ほうれん草のなめたけ和え 清汁(しめじ・冬瓜) 黄桃缶 里芋の胡麻よごし	ご飯 鰯のカレームニエル ブロッコリーとホタテ和え 清汁(カブ・白菜) オレンジ <small>糸こんにゃくのピリ辛炒り</small>	握り寿司(厨房盛分3種) 握り(実演分8種) 春雨の酢の物 味噌汁(大根・青梗菜) キウイフルーツ	ミニチャーハン(1/2) チャンポン 小松菜のJマ和え リンゴゼリー きんぴら牛蒡
おやつ	焼きドーナツ	キャラメルケーキ	あんまん	蕎麦饅頭	ドームカスタードケーキ	もみじ饅頭
カロリー	575 <small>キロカロリー</small>	709 <small>キロカロリー</small>	637 <small>キロカロリー</small>	520 <small>キロカロリー</small>	858 <small>キロカロリー</small>	636 <small>キロカロリー</small>
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
昼	ご飯 タンドリーチキン 海藻サラダ 中華スープ パイン缶 たまごサラダ	<small>食物繊維UP献立 麦ご飯</small> 和風ハンバーグ 春菊と椎茸のお浸し トロロ汁 キウイフルーツ 南瓜煮	ご飯 豚しゃぶのおろしかけ ブロッコリーのピーナツ和え 清汁(大根・小松菜) 黄桃缶 春雨のマヨサラダ	牛丼(小盛) ほうれん草の柚子和え 清汁(豆腐・わかめ) フルーツヨーグルト なすの揚げ浸し	鮭ご飯(1/2) お月見蕎麦 春菊とほたて和え いちごプリン 出し巻き玉子	ご飯 鮭のみりん漬け焼き ささみ入り春雨サラダ 味噌汁(南瓜・しろな) バナナ ブロッコリーのあんかけ
おやつ	どらやき ずんだ	カステラ	練りきり水紋	黒糖饅頭	今川焼きあんこ	ショコラロール
カロリー	608 <small>キロカロリー</small>	635 <small>キロカロリー</small>	652 <small>キロカロリー</small>	663 <small>キロカロリー</small>	672 <small>キロカロリー</small>	560 <small>キロカロリー</small>

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☆

