



旬の食材:里芋は、芋類の中で比較的カロリーが低く、水分を多く含みます。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
昼	きのこ野菜カレー (豚) 盛合せサラダ 漬物 柚子ゼリー 玉子豆腐	ご飯 魚の煮付け ひじき入り大豆サラダ かしわ汁 バナナ あんかけ五目玉子	たまごそばご飯(1/2量) 野菜たっぷり味噌ラーメン レタスの青じそサラダ メロンフルーチェ 揚げなすの柚子風味	ご飯 豚肉の蜂蜜生姜焼き 白和え 味噌汁 (茄子・もやし) りんご ひじき煮	ご飯 鱈の蒲焼 キャベツのサラダ 茶蕎麦汁 黄桃缶 レバーの甘辛煮	山かけ豚丼(小盛) 柚子なます 味噌汁 (かぶ・青梗菜) ライチゼリー 漬物
おやつ	ドームケーキチョコ	今川こしあん	バームクーヘン	モカジャバ風ババロア	黒糖蒸しパン	ストロベリーケーキ
カロリー	741 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	631 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	716 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	745 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	570 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	652 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
昼	ご飯 赤魚の煮付け さつまいもサラダ 清汁 (大根菜・しめじ) キウイ 里芋のごまよごし	ゆかりご飯 (1/2量) 肉そば もやしのナムル バニラババロア 温泉たまご	ご飯 デミグラスオムレツ ひじきサラダ 味噌汁 (豆腐、えのき) 洋梨缶 里芋のそばろ煮	ご飯 トンテキ風 中華サラダ たまごスープ キウイ きんぴられんこん	チキンライス 星のハンバーグ サーモンサラダ ポタージュスープ たまごサラダ	ご飯 鱈の煮付け 牛肉の昆布和え 根菜類たっぷり味噌汁 バナナ 切干大根の煮物
おやつ	炭酸饅頭	豆乳ドーナツ	抹茶ワッフル	炭酸饅頭	クリスマスケーキ	黒糖饅頭
カロリー	588 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	724 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	609 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	641 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	870 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加	577 <sup>キ</sup> <sub>〇</sub> 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



12月に入りました。今月も、カレーや麺類・丼メニューが多くあります☆  
さて、今月の旬の食材は里芋です。おいしく保存するために、土がついたまま新聞紙などに包むか紙袋に入れ、5℃以上の所で保存しましょう。

