



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14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
昼	ご飯 鱈の香味焼き 白菜のお浸し <small>味噌汁 (えのき、ほうれん草)</small> バナナ 冬瓜のそぼろ煮	ご飯 ささみの紅生姜入り天ぷら 温野菜と海老のシーザーサラダ 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 里芋のごまよごし	ご飯 鱈のカレームニエル ブロッコリーとホタテ和え 清汁 (かぶ、白菜) オレンジ 糸こんにゃくのピリ辛炒り	握り寿司 ★実演あり★ 春雨の酢の物 <small>味噌汁 (大根、青梗菜)</small> キウイ	ミニチャーハン チャンポン 小松菜のごま和え りんごゼリー きんぴらごぼう
おやつ	焼きドーナツ	キャラメルケーキ	あんまん	そば饅頭	いちごロール	もみじ饅頭
カロリー	564 <small>キ</small> <small>カ</small>	728 <small>キ</small> <small>カ</small>	637 <small>キ</small> <small>カ</small>	509 <small>キ</small> <small>カ</small>	782 <small>キ</small> <small>カ</small>	636 <small>キ</small> <small>カ</small>
	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26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	食物繊維UP: 麦ご飯 和風ハンバーグ 春菊と椎茸のお浸し とろろ汁 バナナ 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 (かぶ、小松菜) みかん 春雨のマヨサラダ	ご飯 チキン南蛮 大豆サラダ コンソメスープ 洋梨缶 ピーマンとリーゼッツ リーゼ	鮭ご飯 お月見そば 春菊とホタテ和え いちごプリン だし巻き卵	ご飯 鮭のみりん漬け焼き ささみ入り春雨サラダ <small>味噌汁 (南瓜、しろな)</small> キウイ ブロッコリーのあんかけ
おやつ	どらやき	チョコレート饅頭	抹茶パンケーキ	紫芋ようかん	今川焼き	ショコラロール
カロリー	609 <small>キ</small> <small>カ</small>	628 <small>キ</small> <small>カ</small>	650 <small>キ</small> <small>カ</small>	732 <small>キ</small> <small>カ</small>	642 <small>キ</small> <small>カ</small>	535 <small>キ</small> <small>カ</small>

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。

今月の行事食は、握り寿司バイキングです♪
 その他にも、散らし寿司や、普段より豪華なおやつも予定しています。
 バイキングの日にご利用日でない方も、お楽しみに・・・☆

