



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28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
昼 ご飯 銀ダラの西京焼き ネバネバサラダ 清汁(牛蒡・はんぺん) 抹茶ババロア あさりと小松菜炒-	ゆかりごはん みぞれうどん ほうれん草の白和え オレンジ 漬けもの盛り	牛丼 ほうれん草のゆず和え 清汁(豆腐・ワカメ) フルーツヨーグルト なすの揚げ浸し	ご飯 鮭のゆかり揚げ 白菜と人参の酢の物 味噌汁(玉葱、ほうれん草) いちごゼリー 冬瓜のかにあんかけ	ご飯 豚肉のマヨ炒め 青菜のわさび和え 味噌汁(豆腐、揚げ) りんご えびシューマイ	豆ご飯 揚げだしの五目あんかけ 菜の花の中華和え 中華スープ キウイ 鯖の味噌煮
おやつ 上用饅頭	蒸しパン	黒糖饅頭	味噌饅頭	クリームワッフル	レアチーズケーキ
カロリー 663 ^キ 〇 ^架	575 ^キ 〇 ^架	663 ^キ 〇 ^架	610 ^キ 〇 ^架	695 ^キ 〇 ^架	633 ^キ 〇 ^架
12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
昼 ご飯 豚肉と根菜煮 もやしナムル 味噌汁(茄子・揚げ) 洋梨缶のヨーグルトかけ 湯豆腐	かに玉丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 ミートボールの甘辛煮	ご飯 鮭のオーロロス 小松菜のお浸し かきたまスープ オレンジ いかの天ぷら	ご飯 チキン味噌カツ ブロッコリーとツナ和え 清汁(大根、しろな) 洋梨缶のヨーグルトかけ だし巻き卵	ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ ヨーグルトババロア ほうれん草のごま和え	ご飯 ポークビーンズ 三色なます 生姜スープ 白桃缶 ソーセージソテー
おやつ 焼きドーナツ	抹茶ロールケーキ	吹雪饅頭	かえでの実	カスタードケーキ	カステラ饅頭
カロリー 711 ^キ 〇 ^架	599 ^キ 〇 ^架	632 ^キ 〇 ^架	739 ^キ 〇 ^架	721 ^キ 〇 ^架	630 ^キ 〇 ^架

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。

いよいよ、今年も残り1ヶ月となりました。みなさんはどんな1年だったでしょうか？

❀
今月の行事食は、クリスマス御膳です☆

