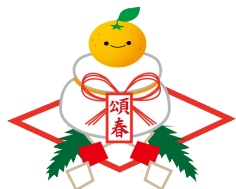




旬の食材:春菊は、骨をつくるビタミンKが豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

|      | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  |
|------|---|---|--|---|--|--|
|      | 12月26日  | 12月27日  | 12月28日   | 12月29日  | 12月30日   | 12月31日   |
| 昼    | ご飯<br>白身魚のムニエル・列列ソース<br>キャベツの甘酢和え<br>清汁 (白菜・はんぺん)<br>みかん<br>南瓜煮 | ご飯<br>鶏肉の列列ホト焼き<br>白菜のお浸し<br>ごぼう汁<br>黄桃缶<br>焼きビーツ | 五目散らし寿司<br>筍とそばろ煮<br>赤だし<br>マヨネーズ<br>ほうれん草のお浸し                 | ご飯<br>魚の煮付け<br>切干大根の酢の物<br>味噌汁 (蓮根・豆腐)<br>キウイ               | ご飯<br>スパイス風和え<br>カブ・中華和え<br>清汁 (冬瓜・小松菜)<br>白桃缶<br>里芋ののりまぶし | お休み  |
| おやつ  | ココアの実   | たいやき  | キャラメルケーキ   | かたどケーキ  | 水ようかん  |  |
| カロリー | 598kcal   | 601kcal   | 577kcal  | 544kcal   | 524kcal  |  |
|      | 1月2日  | 1月3日  | 1月4日   | 1月5日  | 1月6日   | 1月7日   |
| 昼    | お休み   | 赤飯<br>天ぷら盛合せ<br>大徳寺なます<br>つみれ汁<br>パイン缶<br>伊達巻     | ご飯<br>銀だらの西京焼き<br>春菊とちくわの磯香和え<br>清汁 (かぶ・小松菜)<br>ピーチゼリー<br>しそ昆布 | ご飯<br>鶏肉の蜂蜜照焼<br>マスタードマヨネーズ<br>味噌汁 (かぼちゃ・小松菜)<br>バナナ<br>南瓜煮 | ご飯<br>白身魚の中華あんかけ<br>レバニラ炒め<br>ワカメスープ<br>イチゴプリン<br>高野豆腐煮    | 七草粥<br>煮物盛合せ<br>清汁 (はんぺん・白菜)<br>梅干し<br>きんぴらごぼう |
| おやつ  |   | 淡雪  | ピザまん   | 今川焼きカスタード   | カステラ   | クリーム抹茶   |
| カロリー |   | 652kcal   | 600kcal  | 646kcal   | 665kcal  | 448kcal  |



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☆

