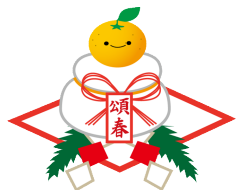




旬の食材:春菊は、骨をつくるビタミンKが豊富です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

	月	火	水	木	金	土
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
昼	ご飯 鰯の煮つけ かりわりサラダ <small>味噌汁 (厚揚げ・小松菜)</small> キウイ いんげん胡麻和え	カツとじ丼 春雨ババツグ-サラダ <small>味噌汁 (もやし・茄子)</small> りんご 漬物	ご飯 魚の梅焼き ひじきと枝豆の白和え かきたま汁 パイン缶 ジャガ芋とバ-ソテー	ワカメご飯 カレーうどん ほうれん草ナムル 杏仁豆腐 里芋のごまよごし	ご飯 チキンステーキ <small>いんげんの酢味噌和え</small> 茶そば汁 白桃缶 かぼちゃのサラダ	ご飯 白身魚のパン粉焼き <small>ブロッコリーのイタリアンサラダ</small> <small>味噌汁 (南瓜・ほうれん草)</small> オレンジ もやしソテー
おやつ	ぶどうゼリー	蒸しパン	餅ぜんざい	ストベリーケーキ	おはぎ	紫芋ようかん
カロリー	579 ^キ 〇 ^カ	665 ^キ 〇 ^カ	682 ^キ 〇 ^カ	766 ^キ 〇 ^カ	602 ^キ 〇 ^カ	573 ^キ 〇 ^カ
	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
昼	チャーハン エビフライ いちごの練乳かけ ワタスープ 焼きビーフン	ハヤシライス <small>キャベツと海藻青じそ風味</small> 福神漬け ピーザ アサリのバターソテー	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 春菊とホタテ和え かきたま汁 みかん	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ごぼうサラダ 中華スープ パイン缶 揚げ茄子の柚子風味	鶏飯 鰯の塩焼き <small>キャベツの辛子和え</small> <small>清汁 (はんぺん・青梗菜)</small> 黄桃缶 出汁巻き卵	梅ご飯 チャンポン 小松菜のおひたし メロンゼリー 白菜の浅漬け風
おやつ	ショコラパイ	ピーチケーキ	クリームワッフル	ココアの実	肉まん	抹茶ワッフル
カロリー	684 ^キ 〇 ^カ	736 ^キ 〇 ^カ	640 ^キ 〇 ^カ	695 ^キ 〇 ^カ	530 ^キ 〇 ^カ	559 ^キ 〇 ^カ



明けましておめでとうございます。
 今年も宜しく願い致します。
 昨年と同様、今年も定期的に、普段と異なるおやつなど提供予定です★

