



旬の食材:蓮根のビタミンCは、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

大分豊寿苑 デイケア献立表

|      | 月         | 火               | 水               | 木            | 金            | 土             |
|------|-----------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|
|      | 9月18日     | 9月19日           | 9月20日           | 9月21日        | 9月22日        | 9月23日         |
| 旬    | 栗赤飯       | ご飯              | ご飯              | ご飯           | ご飯           | 十五穀米          |
|      | 炊き合わせ     | 鯵の豆板醤焼き         | 豚肉のマヨ炒め         | 鶏肉のニラ入りピカタ   | 和風ハンバーグ      | 鯖の香味焼き        |
|      | 天ぷら盛り     | キャベツの辛子マヨネーズ 和え | 青菜のわさび和え        | 春菊とあさりの酢の物   | ほうれん草のお浸し    | ブロッコリーの和風和え   |
|      | 刺身盛り合わせ   | 清汁（茄子・しろな）      | 中華スープ（玉葱・杓子ソース） | わかめスープ       | 清汁（しめじ・もやし）  | 味噌汁（えのき・キャベツ） |
|      | フルーツ盛り    | りんご             | マンゴー缶           | バナナ          | みかん缶のヨーグルトかけ | パイン缶          |
|      | 巻き麩のお吸い物  | 切り干し大根煮物        | 玉子豆腐            | 糸こんにゃくのピリ辛炒り | 高野豆腐         | 里芋ののりまぶし      |
| おやつ  | 祝い饅頭      | あんまん            | レアチーズケーキ        | 今川焼あんこ       | チョコ饅頭        | おやつ：いちごロールケーキ |
| カロリー | 610キロカロリー | 612キロカロリー       | 642キロカロリー       | 621キロカロリー    | 598キロカロリー    | 564キロカロリー     |
|      | 9月25日     | 9月26日           | 9月27日           | 9月28日        | 9月29日        | 9月30日         |
| 旬    | 梅しらすご飯    | ご飯              | ご飯              | 鶏肉           | ゆかりご飯        | ご飯            |
|      | フライ盛り合わせ  | 鮭のオーロラソース       | 鶏肉の甘辛煮          | 海老茶巾の炊き合わせ   | 月見うどん        | オムレツのキノコソース   |
|      | 牛肉のしぐれ煮   | 胡瓜のぽん酢和え        | キャベツとわかめサラダ     | 白菜ときくらげ和え    | ほうれん草の白和え    | 春雨の中華和え       |
|      | オクラ湯葉和え   | 味噌汁（大根・揚げ）      | 味噌汁（豆腐・杓子ソース）   | 清汁（揚げ・里芋）    | りんごフルーチェ     | 生姜スープ         |
|      | 2種デザート    | 白桃缶             | キウイ             | オレンジ         | 金時豆          | りんご           |
|      |           | 焼きビーフン          | きのこソテー          | 鶏つくね         |              | 豆腐シューマイ       |
| おやつ  | 水饅頭       | かすてら饅頭          | おやつ：さつま芋蒸しパン    | ずんだどら焼き      | お月見饅頭        | ココアワッフル       |
| カロリー | 613キロカロリー | 633キロカロリー       | 553キロカロリー       | 568キロカロリー    | 623キロカロリー    | 616キロカロリー     |

献立は変更になることがあります。ご了承ください。

まだまだ暑い日が続いていますね。

デイケアのご利用者さんより、「蓮根が入ったお味噌汁が美味しかったです」と嬉しいメモを頂きました☆  
ありがとうございます！ご利用者さんから頂いたメモは、全てノートに貼って大事に保管しています♪

