

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

1月		月	火	水	木	金	土
		1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
昼	梅御飯(小盛)	御飯	五目散らし寿司	御飯	御飯	御飯	御飯
	チャンポン	あじフライ	白菜とちくわおかか和え	豚肉の梅生姜焼き	白身魚の青のりピカタ	鶏天	
	小松菜のお浸し	白和え	あさりの赤だし	カリフラワーの中華和え	コールスローサラダ	胡瓜とおろし和え	
	メロンゼリー	清汁(はんぺん・菜の花)	蛋白強化ムース(バナナ)	味噌汁(もやし・白菜)	野菜とウイナースープ	かきたま汁	
	白菜の浅漬け風	いちご	ミートボールの柚子おろし	みかん	洋梨缶	フルーツヨーグルト	
	大根のそぼろ煮		南瓜のあんかけ	土佐煮	きんぴられんこん		
おやつ	抹茶パンケーキ	おやつ(カステラ饅頭)	おやつ(キャラメルケーキ)	おやつ(練りきり)	おやつ(プチケーキ)	おやつ(カスタードどら焼き)	
カロリー	556 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	649 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	610 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	615 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	590 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	657 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	
		1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日
昼	胚芽ロール	御飯	【温】そぼろ御飯(1/2量)	御飯	御飯	御飯	海苔巻き(1/8カット2個ずつ)
	クリームシチュー	ほっけの幽庵焼き	野菜たっぷり味噌ラーメン	あじの塩焼き	〇キャベツメンチカツ	たまご巻き(1/8カット1個ずつ)	
	春雨青サラダ	大根の梅昆布和え	海草サラダ	ほうれん草の柚子浸し	ねばねば和え	盛り合わせ	
	いちごゼリー	味噌汁(かぶ・もやし)	マスカットゼリー	清汁	清汁(玉ねぎ・白菜)	赤だし	
	蒸し餃子	りんご	いんげんごま和え	パイン缶	黄桃缶	みかん缶/金煮豆	
	里芋のそぼろ煮		焼きビーフン	切干し大根の煮物	糸こんにゃくのピリ辛炒り		
おやつ	おやつ(チョコ饅頭)	おやつ(バニラババロア)	おやつ(クリームワッフル)	おやつ(練りきり 桜)	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(吹雪饅頭)	
カロリー	569 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	519 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	649 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	565 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	665 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	645 <sup>キ</sup> 〇 <sup>架</sup>	

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



明けましておめでとうございます。  
あっという間にお正月が過ぎた方も多いのではないのでしょうか  
今年も、楽しく豊寿苑に通って頂けると嬉しいです☆

