



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6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
昼	梅御飯 肉そば もやしのごま酢和え りんご いわしの蒲焼き	七草粥 煮物盛合わせ 豚汁 梅干し ヨーグルトババロア 鯖のトマト煮	御飯 チキンステーキ いんげんの酢味噌和え 茶そば汁 ライチゼリー 鯖のトマト煮	御飯 魚の梅おろし煮 青菜のお浸し 清汁(豆腐) 洋梨缶 じゃが芋とベーコンソテー	ハヤシライス キャベツと海草青じそ風和 フルーチェ(いちご) あさりのバターソテー	御飯 白身魚のパン粉焼 ブロッコリーのイタリアンサラダ 味噌汁(南瓜・ほうれん草) みかん もやしソテー
おやつ	抹茶パンケーキ	バームクーヘンチョコ	いちご蒸しパン	カスタードケーキ	炭酸饅頭	餅ぜんざい
カロリー	648 ^キ _〇 加	617 ^キ _〇 加	704 ^キ _〇 加	574 ^キ _〇 加	643 ^キ _〇 加	631 ^キ _〇 加
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
昼	チャーハン エビフライ ワタンスープスープ 黄桃缶 焼きビーフン	御飯 豚肉のねぎ塩焼き 春菊とホタテ和え 味噌汁(玉ねぎ・里芋) バナナ 湯豆腐	ワカメ御飯(1/2量) カレーうどん 〇ほうれん草ナムル 杏仁豆腐 里芋のごまよごし おやつ(抹茶ケーキ)	御飯 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 揚げなすの柚子風味	鶏飯 鱈の塩焼き ブロッコリーの和風和え 清汁(はんぺん・青梗菜) ピーチゼリー だし巻きたまご	御飯 オムレツのきのこソース 春雨の中華和え 清汁(大根・白菜) キウイフルーツ ぜんまいナムル
おやつ	肉まん	ココア蒸しぱん	(抹茶ケーキ)	(南瓜蒸しパン)	(苺ロール)	(ピザまん)
カロリー	591 ^キ _〇 加	676 ^キ _〇 加	705 ^キ _〇 加	662 ^キ _〇 加	568 ^キ _〇 加	600 ^キ _〇 加

献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願ひ致します。食事の感想やご意見がありましたら、栄養士までお声かけください。
食札にコメントをお書きになり、デイケアの職員へ渡して頂いても構いません★

