三輪の里デイサービスセンターお食事（昼食）献立予定表

平成27年9月21日（月）～9月26日（土）

	9月21日（月曜日）	9月22日（火曜日）	9月23日（水曜日）
主食	山菜散らし寿司	ごはん【ふりかけデイ】	カレーライス
副食	豚肉のじぶ煮 きゅうりの酢の物 清汁 紅白まんじゅう —	えびと豆腐の旨煮 小松菜ゴマ酢和え さつまいもの金平 清汁 漬物	サラダ ウインナーソテー 福神漬 オレンジゼリー —
エネルギー	592kcal	537kcal	558kcal
おやつ	焼きドーナツ	焼きドーナツ	焼きドーナツ

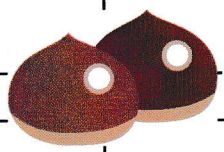
	9月24日（木曜日）	9月25日（金曜日）	9月26日（土曜日）
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	サバの味噌煮 小松菜卵炒め もずくとろろ 清汁 漬物	アジの蒲焼 厚焼き玉子 春菊ポン酢和え 豚汁 漬物	月見そば かき揚げ ブロッコリーじゃこ和え 煮豆 —
エネルギー	598kcal	548kcal	588kcal
おやつ	プリン	フルーツ…ぶどう缶	フルーツ…梨

管理栄養士 西谷から一言「21日からのチャレンジ料理教室で、カキ氷シロップを使った焼きドーナツを作りましょう！」

三輪の里デイサービスセンターお食事（昼食）献立予定表

平成27年9月28日（月）～10月3日（土）

	9月28日（月曜日）	9月29日（火曜日）	9月30日（水曜日）
主食	ごはん	ごはん	炊き込みごはん
副食	サバのごま風味焼き 南瓜そぼろ煮 千切り大根酢の物 清汁 漬物	和風ハンバーグ ひじき煮 シーチキンサラダ 味噌汁 漬物	焼き栗コロッケ 小松菜煮浸し フルーツ…オレンジ 清汁 漬物
エネルギー	591kcal	588kcal	590kcal
おやつ	マロンババロア	フルーツゼリー	グレープゼリー



	10月1日（木曜日）	10月2日（金曜日）	10月3日（土曜日）
主食	赤飯	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	天ぷら ほうれん草和え物 もずく 清汁 奈良漬	蒸し鶏ゴマ味噌ダレ マカロニサラダ フルーツ…柿 清汁 漬物	牛すき煮 温泉卵 キャベツのピーナツ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	562kcal	530kcal	540kcal
おやつ	フルーツ…柿	ロールケーキ	ティラミス

管理栄養士 西谷から一言「行楽弁当ご提供の日がございます。お楽しみに!!お天気が良くなりますように…。」