

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10月5日(月)～10月10日(土)

	10月5日(月曜日)	10月6日(火曜日)	10月7日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	きつねうどん 南瓜そぼろ煮 白和え フルーツ…ぶどう缶 —	田舎オムレツ ちくわの生姜焼き マッシュポテト カレースープ 漬物	秋刀魚の塩焼き 豆腐と小松菜の煮物 里芋ひじき煮 味噌汁 漬物
エネルギー	579kcal	592kcal	575kcal
おやつ	洋なしタルト	野菜生活と動物ビスケット	カルピスとシュークリーム

	10月8日(木曜日)	10月9日(金曜日)	10月10日(土曜日)
主食	栗ご飯	牛丼	ごはん【ふりかけデイ】
副食	出し巻き卵 炊き合わせ ブロッコリーおかか和え ミニとろろそば 漬物	金平蓮根 カニ酢 味噌汁 漬物 りんごのコンポート	鶏のトマト煮 ほうれん草きのこ炒め ポテトサラダ 煮豆 漬物
エネルギー	560kcal	585kcal	523kcal
おやつ	抹茶ババロア	杏仁豆腐	フルーツ…黄桃缶

管理栄養士 西谷から一言「行楽弁当(第二弾)ご提供の日がございます。献立から推測してみてくださいね。お楽しみに!!」

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10月12日(月)～10月17日(土)

	10月12日(月曜日)	10月13日(火曜日)	10月14日(水曜日)
主食	ごはん	助六	ハヤシライス
副食	天ぷら 白菜煮浸し もずくとろろ 清汁 鯛みそ	鶏肉吉野煮 チンゲンサイ和え物 赤だし汁 フルーツ…巨峰 —	ブロッコリーサラダ スパゲティーソテー フルーツ…梨 漬物 —
エネルギー	529kcal	599kcal	545kcal
おやつ	もみじまんじゅう	どら焼き	フルーチェ

	10月15日(木曜日)	10月16日(金曜日)	10月17日(土曜日)
主食	松茸ごはん	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚肉ねぎ塩炒め 揚げ茄子 小松菜からし和え 清汁 漬物	五目やきそば きゅうりとミョウガの酢の物 南瓜いとこ煮 味噌汁 —	鮭の塩焼き 焼き栗コロッケ アスパラ和え物 豚汁 漬物
エネルギー	564kcal	580kcal	570kcal
おやつ	フルーツ…メロン	ココアとピーチショートケーキ	蒸しパン

管理栄養士 西谷から一言「“吉野”とは葛粉を指し、(今回は代わりに片栗粉を使い)とろみをつけたものが“吉野煮”です。」