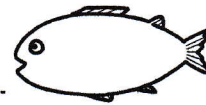


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成27年10月19日(月)～10月24日(土)

	10月19日(月曜日)	10月20日(火曜日)	10月21日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	メンチカツ 煮やっこ 小松菜からし和え 味噌汁 漬物	おでん ひじき煮 うまい菜和え物 味噌汁 漬物	エビフライ 千切り煮 オニオサラダ 味噌汁 漬物
エネルギー	514kcal	584kcal	574kcal
おやつ	さつまいもとりんごのタルト	ココアワッフル	生どら焼き

	10月22日(木曜日)	10月23日(金曜日)	10月24日(土曜日)
主食	ごはん	芋ご飯	ごはん
副食	肉じゃが 温泉卵 きゅうりの酢の物 ミニうどん 佃煮	サバの生姜煮 茄子そぼろ煮 ブロッコリーおかか和え 赤だし汁 漬物	さつま揚げ おろしポン酢和え 金平蓮根 かき玉汁 漬物
エネルギー	563kcal	584kcal	579kcal
おやつ	ショコラロール	チョイスビスケット	厚切りパームクーヘン

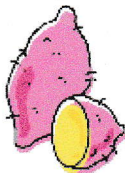


管理栄養士 西谷から一言「魚が原料のさつま揚げには、たんぱく質・脂肪・ビタミン等の栄養素が豊富に含まれています。」

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26日(月)～10月31日(土)

	10月26日(月曜日)	10月27日(火曜日)	10月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	散らし寿司
副食	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ フルーツ…りんご缶 味噌汁 漬物	筑前煮 焼き栗コロッケ チンゲンサイ和え物 味噌汁 漬物	ひじき煮 長いも短冊 マロンババロア 赤だし汁 —
エネルギー	580kcal	547kcal	583kcal
おやつ	蒸かし芋	カステラ	かっぱえびせん



	10月29日(木曜日)	10月30日(金曜日)	10月31日(土曜日)
主食	親子丼	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	ごぼうの土佐煮 春雨酢の物 さつま汁 フルーツ…オレンジ —	牛肉の味噌煮 ブロッコリーの明太マヨ和え もやしの生姜醤油かけ 清汁 漬物	おろしトンカツ ぜんまい煮 フルーツカクテル かき玉汁 漬物
エネルギー	574kcal	523kcal	585kcal
おやつ	ソフトクッキー	ソフトクッキー	ソフトクッキー

管理栄養士 西谷から一言「29日からのお料理教室では、日替わりで色違いのソフトクッキーを作しましょう♪」