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11月16日(月)～11月21日(土)

	11月16日(月曜日)	11月17日(火曜日)	11月18日(水曜日)
主食	ロールパン	ごはん【ふりかけデイ】	五穀ごはん
副食	スパゲティーミートソース	豚肉のじぶ煮	エビフライ
	サラダ	キャベツのピーナツ和え	がんもの煮物
	オニオンスープ	ポテトサラダ	ほうれん草和え物
	フルーツ…キウイ	味噌汁	味噌汁
	―	漬物	漬物
エネルギー	593kcal	560kcal	594kcal
おやつ	ぜんざい	紫芋ようかん	たこ焼き

	11月19日(木曜日)	11月20日(金曜日)	11月21日(土曜日)
主食	カレーライス	ごはん	松茸ごはん
副食	サラダ	焼きビーフン	タラの秋色蒸し
	煮豆	蒸しシューマイ	高野豆腐の卵とじ
	福神漬	いんげん胡麻和え	ピーマン甘辛炒め
	バナナヨーグルト和え	もやしスープ	赤だし汁
	―	漬物	漬物
エネルギー	589kcal	564kcal	520kcal
おやつ	たこ焼き	かりんとうとラムネ菓子	フルーツ…みかん缶

管理栄養士 西谷から一言「デイでは初の試み、スパゲティー＆ロールパン！案外パンがお好きな方って多いんですよ。」

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11月23日(月)～11月28日(土)

	11月23日(月曜日)	11月24日(火曜日)	11月25日(水曜日)
主食	梅と炒り卵の混ぜご飯	ごはん	里芋ごはん
副食	きつねうどん	アジフライのタルタルかけ	牛肉の山椒味噌炒め
	ふろふき大根	ほうれん草お浸し	えのきポン酢
	ブロッコリー和え物	さつま芋と切昆布の煮物	フルーツ…オレンジ
	フルーツみつ豆	味噌汁	清汁
	―	漬物	漬物
エネルギー	530kcal	546kcal	539kcal
おやつ	ミルクレープ	ビスコ	カスタードケーキ

	11月26日(木曜日)	11月27日(金曜日)	11月28日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	カレイのもろみ焼き	おろしハンバーグ	コロッケ
	白和え	厚揚げの煮物	茄子そぼろ煮
	小松菜煮浸し	チンゲンサイきのこ炒め	畑菜ごま酢和え
	清汁	味噌汁	スープ
	漬物	漬物	漬物
エネルギー	526kcal	545kcal	581kcal
おやつ	ふわふわ大福	ふんわり蒸しパン	ケーキ キャラメル味

管理栄養士 西谷から一言「もろみは、酒・醤油などの醸造した液体に入っている原料が、発酵した柔らかい固形物です。」