

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30日(月)～12月5日(土)

	11月30日(月曜日)	12月1日(火曜日)	12月2日(水曜日)
主食	ごはん	赤飯	ごはん【ふりかけデイ】
副食	牛肉の野菜巻き 湯豆腐 アスパラ明太 味噌汁 漬物	鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ ほうれん草ミモザ和え 清汁 奈良漬	おでん きゅうりの酢の物 フルーツ…バナナ 赤だし汁 漬物
エネルギー	576kcal	577kcal	537kcal
おやつ	かぼちゃ饅頭	ココアと動物ビスケット	ココアとビスコ

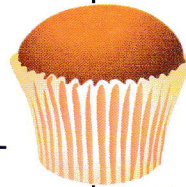


	12月3日(木曜日)	12月4日(金曜日)	12月5日(土曜日)
主食	ばら寿司	ごはん	ごはん
副食	がんもの炊き合わせ キャベツの酢の物 清汁 ゆずまんじゅう —	タラのカレームニエル 水菜サラダ ポタージュスープ フルーツ…みかん 漬物	酢豚 小松菜からし和え さつま芋のオレンジ煮 スープ 漬物
エネルギー	548kcal	586kcal	570kcal
おやつ	どら焼き	抹茶ババロア	チョコカステラ

管理栄養士 西谷から一言「“ミモザ和え”とは、卵の黄身をミモザの黄色い小花に見立てた和え物です。」

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12月7日(月)～12月12日(土)

	12月7日(月曜日)	12月8日(火曜日)	12月9日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ハヤシライス	ごはん
副食	サバの味噌煮 五目煮豆 インゲンピーナツ和え 清汁 漬物	マッシュポテト サラダ ゼリー 福神漬 —	えびの天ぷら 里芋そぼろ煮 春菊ボン酢和え 清汁 のり佃煮
エネルギー	540kcal	565kcal	589kcal
おやつ	さつま芋とりんごのカップケーキ	さつま芋とりんごのカップケーキ	さつま芋とりんごのカップケーキ



	12月10日(木曜日)	12月11日(金曜日)	12月12日(土曜日)
主食	生姜ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉の山椒焼き ぜんまい炒め煮 ほうれん草お浸し 味噌汁 漬物	穴子の出し巻き卵 小松菜和え物 ポテトサラダ 赤だし汁 漬物	豚肉の塩麴炒め 卵豆腐 ブロッコリーくるみ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	514kcal	573kcal	582kcal
おやつ	ロールケーキ(いちご味)	チョコ饅頭	抹茶ケーキ

管理栄養士 西谷から一言「7日からのお料理教室では、“さつま芋とりんごのカップケーキ”を作しましょう♪」