

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14日(月)～12月19日(土)

	12月14日(月曜日)	12月15日(火曜日)	12月16日(水曜日)
主食	里芋ごはん	炊き込みごはん	鮭の散らし寿司
副食	豚肉の卵とじ チンゲンサイ炒め 千切り煮 清汁 漬物	牛肉のしぐれ煮 ひじき煮付 きゅうりの酢の物 清汁 漬物	えび団子の炒め物 ブロッコリー梅肉和え フルーツ…みかん とろろ汁 —
エネルギー	525kcal	510kcal	542kcal
おやつ	田舎饅頭	スイートポテト	ふんわり蒸しパンとアップルティー



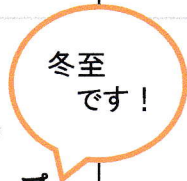
	12月17日(木曜日)	12月18日(金曜日)	12月19日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	みそラーメン 飲茶 アスパラ炒め フルーツ…マンゴー缶 —	とんぺい焼き がんもの炊き合わせ 小松菜からし和え 味噌汁 漬物	鶏のから揚げ マカロニサラダ キャベツのカレーソテー 味噌汁 漬物
エネルギー	574kcal	591kcal	583kcal
おやつ	野菜カステラ・せんべい	えびせん・チョコクッキー	チョコいちごケーキ

管理栄養士 西谷から一言「しぐれ煮とは生姜を加えた佃煮の一種で、貝のむき身や魚介類、牛肉などを材料にします。」

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12月21日(月)～12月26日(土)

	12月21日(月曜日)	12月22日(火曜日)	12月23日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	パン
副食	タラの煮付け 豚肉とごぼうの炒め煮 うまい菜和え物 味噌汁 漬物	牛肉野菜炒め そうめんサラダ フルーツ…オレンジ 南瓜入りカレー風味スープ 漬物	ビーフシチュー サラダ 煮豆 フルーツ盛り合わせ —
エネルギー	523kcal	524kcal	586kcal
おやつ	ココアロール	クリスマスカップケーキ	クリスマスケーキ



	12月24日(木曜日)	12月25日(金曜日)	12月26日(土曜日)
主食	中華丼	きのこピラフ	ごはん
副食	豆腐サラダ チンゲンサイ炒め物 中華ポテト スープ 漬物	クリームシチュー グリルチキン サラダ シャンメリー —	さわらの西京焼 長芋短冊 きのこサラダ ミニうどん 漬物
エネルギー	566kcal	589kcal	545kcal
おやつ	ココアと源氏パイ	ぜんざい	ぜんざい



管理栄養士 西谷から一言「年末はイベントが盛りだくさんですね！冬至、クリスマス、お餅つきなど、お楽しみに♪」